

ほけんだより9月

令和4年9月
保健室

9月9日は救急の日！

厚生労働省と総務省消防庁は、救急業務や救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的に、毎年9月9日を救急の日と定めています。

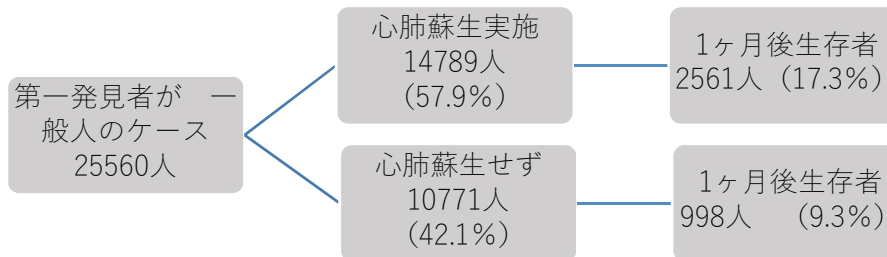
みなさんはいきなり「心肺蘇生をしてください！」と言われたらできますか？

Q.胸のどのあたりを押すの？

Q.胸骨圧迫はどれくらいの速さ？

…あれ、まずいぞ、と思ったら、改めて心肺蘇生の正しいやり方を確認しましょう！

救急救命は誰でもできる、、ではなくて、やらなければならない！



これは令和2年の1年間に一般市民が目撃した心肺停止状態の人への対応と、その予後を示したものです。一般市民が救急措置をとるか否かで1ヶ月後の生存率が大きくかわっているのがわかります。救急隊の到着を待っているだけでは助からない命もあるのです。

救急の日



あっ！人が倒れている！！まずやることは？



①意識の確認

大きな声で呼びかけ、反応があるかを確認します。

②応援を呼ぶ

なるべく多くの人を呼び119番通報とAEDの準備を。

③呼吸の確認

正常な呼吸でない



胸骨圧迫は「強く」「速く」「絶え間なく」

胸骨圧迫は正しい場所にしっかり力が加わらなければ効果はありません。強く速く胸骨圧迫を続けるためには数人で交代しながら行う必要があります。大きく声に出して数えたり、連携する姿勢が大切です。



AEDが到着したら、

AEDの音声ガイドに沿ってパッドを装着するとAEDが自動的に心電図を解析して電気ショックが必要かどうかを判断してくれます。必要時はAEDの指示に従って電気ショックを行いましょう。その際は誰も触れないように声をかけてください。



女性でもためらわない！

AEDは素肌に直接貼る必要がありますが服をすべて脱がせる必要はありません。下着の下にくぐらせるように貼ることもできます。しかし下着の金属部分とパッドが触れ合わないようにつけましょう。

～保健室から～

9月から喜多先生の代わりに来ました、関 由布子(せき ゆうこ)です。頼れる先生になれるよう、私も日々精進します。よろしくお願いします！

