

# ほけんだより9月号

夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです。鳴高祭に向けて、みんなで声を掛け合い、熱中症に気をつけた行動をとりましょう。無理は禁物ですよ！

9月9日

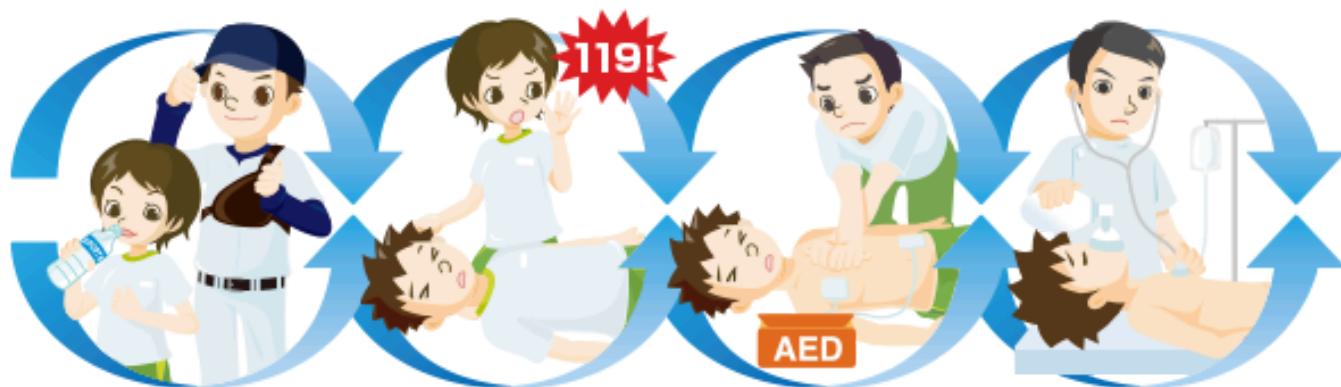
救急の日

救急隊現場到着所要時間は全国平均約10分(総務省消防省より)。この10分間、あなたの行動で救われる命があります。落ちついて自分にできることを行うことが求められます。

## ～救命の連鎖とは？～

救命の連鎖とは、傷病者の命を救い、社会復帰に導くために必要となる一連の行いのことです。四つの輪で成り立ち、途切れることなく、すばやく繋がることで救命効果が高まります。

①②③は、その場に居合わせた人(バイスタンダー)が行います。  
つまり、誰もができるようになる必要があるのです。



①心停止の予防

②早期認識と通報

③一次救命処置  
(心肺蘇生+AED)

④二次救命処置と  
心拍再開後の集中治療

## ① 心停止の予防

大けが(外傷)、水の事故(溺水)、窒息などにより突然、死に至ることがあります。いずれも予防が可能なので、未然に防ぐことが何よりも大事です。

## ② 早期認識と通報

反応の有無に迷った場合でも勇気を出して大声で叫んで応援を呼び、119番通報を行って、AEDや救急隊が少しでも速く到着するように努めます。傷病者に重大な異常がなかったとしても立派な行動です。なお、119番通報を行うと、通信指令員から胸骨圧迫などを受けることができます。

# ③ 一次救命処置：胸骨圧迫

キーワード ≪強く・速く・絶え間なく≫

## 強く

肘を真っ直ぐに伸ばし、真上から手の付け根で5cm(単三電池1個分)沈むように押す。

## 速く

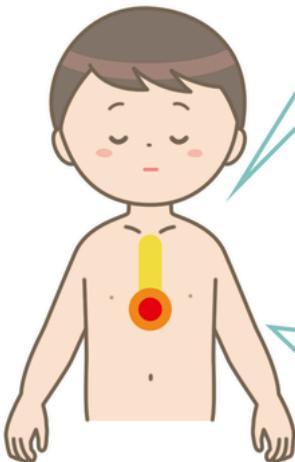
1分間に100~120回の速さで押す。「うさぎとかめ」「アンパンマンのマーチ」「ドラえもんのうた」が速さを保ちやすい。

## 絶え間なく

できるだけ中断しない。複数人いる場合、すばやく交代する。

### 胸骨圧迫の 圧迫する位置

胸の真ん中の胸骨下半分



胸が5cm沈みこむ  
強さで圧迫する

# ④ 一次救命処置：AED



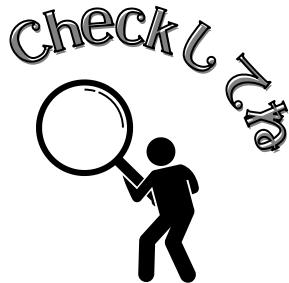
AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与える、正常なリズムに戻すための医療機器です。1分1秒でも早く行うことが重要です。AEDが到着したら、すぐに電源を入れて準備をしましょう！

## AEDに関する Q&A

### Q. 鳴門高校のAED設置場所は？

A. 3か所にあります！

- ①職員室 ②グラウンド部室棟1階 ③体育館2階



### Q. 意識が戻ったり呼吸が再開した場合、AEDパッドは剥がすのか？

A. 一度つけたAEDは、救急隊が到着し引き継ぐまで、剥がしてはいけません。  
また、電源はつけたままでいてください。

### Q. 使用するときの注意点は？

A. AEDが心電図を解析しているとき及びAEDが電気ショックを流すときには、倒れている傷病者に絶対に触れてはいけません。

### Q. ケガなどで出血している場合も胸骨圧迫やAEDを実施していいか？

A. 倒れている人が心停止（反応も呼吸もない、あるいは普段通りではない状態）であれば、その原因に関わらず直ちに胸骨圧迫を開始してください。