



朝夕は少し涼しくなると、秋の訪れを感じられますが、昼間はまだまだ暑いです。意識して水分補給を行って下さいね。もしも夏休みには生活リズムが乱れてしまったり、早寝・早起き・朝ごはんを続けることと、元のリズムに戻すことができます。心身の健康に気をつけて、2学期も楽しく過ごしましょう。

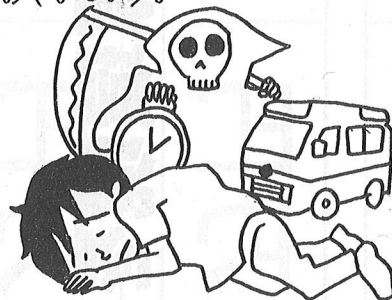
救急車が来るまで!

あなたにもできる救命処置

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいるとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生(胸骨圧迫とAED)を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまで約9.4分(全国平均)。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。特に、脳は酸素がなくなると3~4分で死に至ります。



救命処置で救える命がある!

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使うと約6倍もの命を救うことができます。胸骨圧迫とAEDで、心停止と起こした人の約半数を救えるともいわれています。

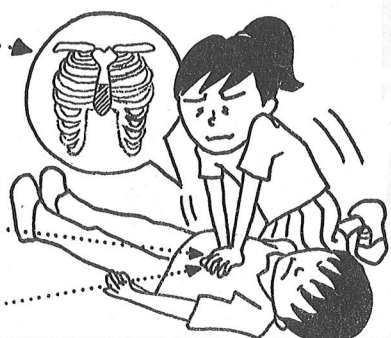


+ 胸骨圧迫の方法 +

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根元で強く押す

約5cmの深さで圧迫する



真上から100~120回/分の速さで強く!

ポイント「早く」「強く」「絶え間なく」

普段通りの呼吸がなくなり、判断に迷ったときは、とにかく「開始」します。

+ AEDの使い方 +

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

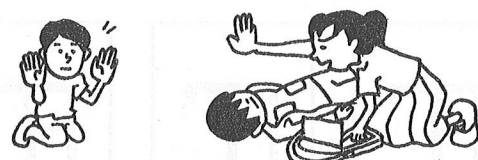
① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全を確認し、電気ショックを行う。



応急手当3つのキホン

ケガをしたとき、適切な対応が大切です。応急手当の仕方を知っておきましょう。応急手当をすれば、ケガの悪化を防ぐことができます。早く治療することができます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れて氷などで冷やそう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

石川台中学校のAEDは 用務室 にあります

ココロにも手当を

ケガをしたら手当をしますよね。でも心のケガはどうでしょう。心は体と違って「痛い」と感じにくいので、気づかぬうちに傷ついてしまっているかもしれません。でも心の傷にも手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

ココロのほっとチャット



気圧の変化による頭痛には

耳を上・下・横に軽く引っ張り、ゆっくりと回して、血流をよくすると◎

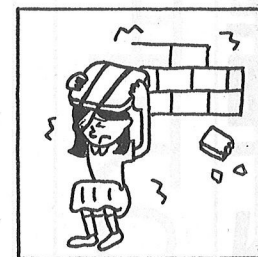


9月1日(防災の日)

もし〇〇で地震が起きたら?

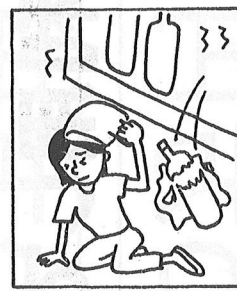
<登下校>

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



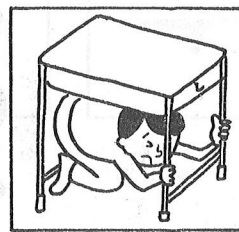
<デパート・スーパー>

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



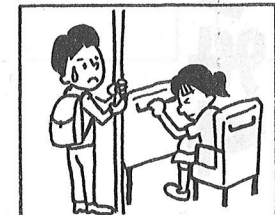
<学校>

教室では、机の下に入り、机の「あし」とつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちないように倒れかたに注意し、身と小さくかかめます。



<バス・電車の中>

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後係員や運転士の指示に従います。あわてず勝手に外に出ようとすると危険です。



<自宅>

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まったら、すぐに開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。

