ほけんだより ９月

膳所高等学校　保健室発行

２学期が始まります

待ち遠しかった夏休みも、終わってみればあっという間でしたね。
夏休み中は規則正しい生活を送れましたか？
やりたいことがたくさんあって睡眠不足になっていないでしょうか？
睡眠リズムの乱れは時差ボケと同じです。はやく元のリズムに戻すように
意識して下さいね。

９月１日は防災の日

９月９日は救急の日

目の前で人が倒れた！

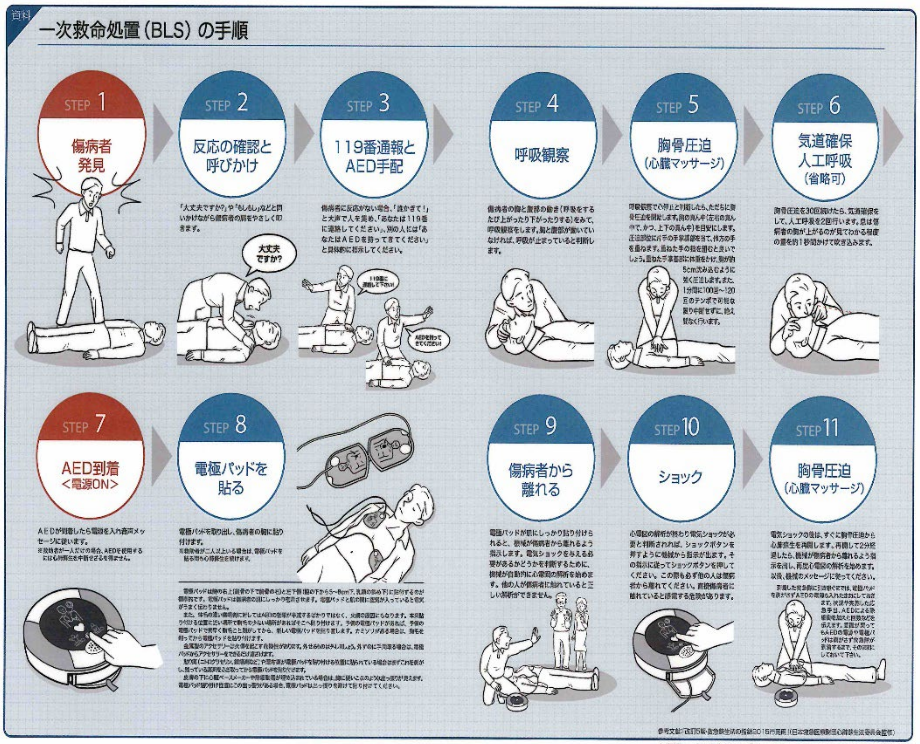
その時あなたはどうしますか？「いざ」という時は前触れなくやってきます。専門的な器具や薬品が不要なBLSは正しい知識と処置の仕方さえ知っていれば誰でも行うことができます。

膳所高校のAEDの設置場所

武道場前

３号館２F

第２グラウンド管理棟１F



資料

一次救命処置（BLS）の手順

STEP 1　傷病者発見

STEP 2　反応の確認と呼びかけ

「大丈夫ですか?」や「もしもし」などと問いかけながら傷病者の肩をやさしく叩きます。

STEP 3　119番通報とAED手配

傷病者に反応がない場合、「誰かきて！」と大声で人を集め、「あなたは119番に連絡してください」、別の人には「あなたはAEDを持ってきてください」と具体的に指示してください。

STEP 4　呼吸観察

傷病者の胸と腹部の動き（呼吸をするたび上がったり下がったりする）をみて、呼吸観察をします。胸と腹部が動いていなければ、呼吸が止まっていると判断します。

STEP 5　胸骨圧迫（心臓マッサージ）

呼吸観察で心停止と判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始します。胸の真ん中（左右の真ん中で、かつ、上下の真ん中）を目安にします。圧迫部位に片手の手掌基部を当て、他方の手を重ねます。重ねた手の指を組むと良いでしょう。重ねた手掌基部に体重をかけ、胸が約5cm沈み込むように強く圧迫します。また、1分間に100回～120回のテンポで可能な限り中断せずに、絶え間なく行います。

STEP 6　気道確保　人工呼吸（省略可）

胸骨圧迫を30回続けたら、気道確保をして、人工呼吸を2回行います。息は傷病者の胸が上がるのが見てわかる程度の量を約1秒間かけて吹き込みます。

STEP 7　AED到着＜電源ON＞

AEDが到着したら電源を入れ音声メッセージに従います。
※救助者が一人だけの場合、AEDを使用するには心肺蘇生を中断せざるを得ません。

STEP 8　電極パッドを貼る

電極パッドを取り出し、傷病者の胸に貼り付けます。
※救助者が二人以上いる場合は、電極パッドを貼る間も心肺蘇生を続けます。

STEP 9　傷病者から離れる

電極パッドが肌にしっかり貼り付けられると、機械が傷病者から離れるよう指示します。電気ショックを与える必要があるかどうかを判断するために、機械が自動的に心電図の解析を始めます。他の人が傷病者に触れていると正しい解析ができません。

STEP 10　ショック

心電図の解析が終わり電気ショックが必要と判断されれば、ショックボタンを押すように機械から指示が出ます。その指示に従ってショックボタンを押してください。この際も必ず他の人は傷病者から離れてください。直接傷病者に触れていると感電する危険があります。

STEP 11　胸骨圧迫（心臓マッサージ）

電気ショックの後は、すぐに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。再開して2分経過したら、機械が傷病者から離れるよう指示を出し、再度心電図の解析を始めます。以後、機械のメッセージに従ってください。

参考文献：「改訂5版 救急蘇生法の指針2015 市民用」（日本救急医療財団心肺蘇生法委員会監修）

★制作：株式会社ヤガミ（https://aed.yagami-inc.co.jp）

ふだんから知っておきたい　胸骨圧迫の？（ハテナ）

Q.　胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q.　なぜ１分間に100～120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q.　心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。

心停止から１分ごとに救命率は
７～10％下がります。
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！

夏休み明けの学校生活が不安…そんな時は？

朝起きられない…気持ちが落ち込む…
寝られない…涙が出る…具合が悪い…
そんな症状はありませんか？
対処方法として朝日をしっかり浴びる、
バランスの良い食事を取る、適度な運動をする等があります。
相談したいことがあれば、保健室まで♪

スクールカウンセラー来校日

○９月６日（火）／１４日（水）／２８日（水）
○１０月７日（金）／２６日（水）
○１１月９日（水）／１５日（火）
面談の予約は担任または保健室まで連絡してください☺
生徒・保護者どちらも利用可能です。