



R6. 12. 24 南砺平高校保健室

メリークリスマス!! みなさんにとって素敵なクリスマスになりますように。さて、2024年も残すところあと7日です。今年はどうな年でしたか? 1月1日に能登半島地震が起こり、富山県でも大きな揺れを観測しました。毎日の日常が当たり前ではないことを強く実感する年でした。2025年も1日1日を大切に、色々なことに挑戦できる年になるといいですね。冬休み明け、元気な姿をまた見せてください! よいお年を(^_^)

【詳しく!! 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)】

☆ キーワード: 「強く」・「速く」・「休まずに」

※人工呼吸の技術と意思があれば、胸骨圧迫 30回と人工呼吸 2回の組み合わせを繰り返す。そうでない場合は、休まずに胸骨圧迫を続ける。

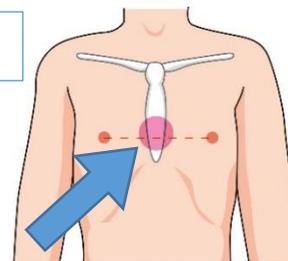
「強く」…胸が約5cm沈むまで、しっかり体重をかけて押す

「速く」…1分間に100~120回のテンポで

「休まずに」…倒れた人が動き出すか、救急車がくるまで続ける



押す位置



手の当て方



この部分で強く押す

※思春期以前までの子どもは体が小さいため、胸骨圧迫の仕方やAEDの使い方が大人と異なります。
引用: 命を守る心肺蘇生AED救急車が来る前に私たちにできること(日本AED財団)

「AEDを動かすのは勇気じゃない。知識だ。」

先日、1年生を対象にAED講習会を実施しました。これで平高生全員が心肺蘇生法を習得しました。しかし! 覚えたはずの知識も忘れてしまうものです。この機会に復習しましょう。

【倒れている人がいたら…】

① 反応を確認する

- ・周囲が安全か確認してから、倒れている人に近づく。
- ・肩をたたきながら、「大丈夫ですか?」と声をかける。

反応がなかったら②へ!

② 助けを呼ぶ

- ・応援がきたら、「119番に通報して」「AEDを持ってきて」と頼む。

③ 呼吸の確認

観察は10秒以内!

- ・倒れている人の胸やお腹の動きを見る。

呼吸をしていなかったら④へ!

④ 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

- ・胸骨 (胸の中央にあるかたい骨) の下半分に、両手を組んだ手の付け根を当て強く押す。

⑤ AEDを使う

- ・AEDの音声や表示に従い、落ち着いて操作する。
- ・AEDを使ったあとは、そのまま胸骨圧迫を続ける。

周囲の安全を確認して…



大丈夫ですか?



誰か来てください!

119
AED



胸とお腹は動いているかな?

周囲の人と交代しながら、胸骨圧迫を続ける!



突然の心停止から救命するためにできることは、①119番通報、②胸骨圧迫 (心臓マッサージ)、③AEDによる電気ショックです。

このうち、119番通報をして救急隊の到着を待っていたのでは約7%の人しか救命できません。しかし、胸骨圧迫をすることで2倍近く、さらにAEDを用いた電気ショックが行われることで、突然の心停止の約半数の人を救えます。



【最近、保健室に入った本獣】

- わたしは織細^{せんさい}さん まんがでわかる! HSPらしく生きる方法
- 一人反省会をして、いつも落ち込んでしまう人へ
- もっと!! ざんねん? はんぱない! からだのなかのびっくり事典

貸し出しもしているので、いつでも声を掛けてください!

