

保健だより

2024年9月12日(木) NO.12

【救急医療週間号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

9月9日は救急の日 8～14日は救急医療週間

●救急って？

○急病人やけが人に手当をすることです。応急手当は、病院に行くまでに周りの人が行う手当です。保健室で行うのも応急手当で、医師や看護師でなくてもできます。応急手当をすることで、救命できる可能性を上げたり、けがの治りをよくしたりすることができます。

～血が出ている時～

ちやくせつあっぱくしけつほう 直接圧迫止血法

○自分の手が汚れないように保護する

ゴム手袋 ビニール袋

○きれいなハンカチやガーゼを傷口に当てる

○ぎゅっとおさえて圧迫する

×ヒモでしばって血を止めない

鼻血の場合

*親指と人差し指で鼻をおさえる

*15分程おさえ続ける

→途中で離すと血が止まりづらい

*喉に下りてきた
血は吐き出す

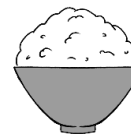
×上を向かない



●自分の血でも、ほかの人の血でも、最後はしっかり洗い流しましょう。

～打撲・捻挫の時～

RICE



レスト あんせい
Rest = 安静

*患部を動かさない

*安全な場所に移動が必要な場合は、
患部を固定する タオル 板 三角巾

アイシング れいきやく
Icing = 冷却

*患部を冷やす タオル 氷水

*感覚がなくなったら一度離す

コンプレッション あっぱく
Compression = 圧迫

*患部を圧迫する テーピング 包帯

*圧迫した先がしびれていないか確認

イレベーション きよじょう
Elevation = 挙上

*患部を心臓より高くする

足：仰向け 患部を椅子・タオルに乗せる

手：座る 患部を机に乗せる

仰向け 患部を体に乗せる

Q. どんなときに呼べばいい？ A. こんな症状がある時！

いつもとようすが違う

- ・うまくしゃべれない
- ・見え方がせまい、二重にぼやける
- ・顔や手足がしびれる
- ・顔の片側や片方の手足に力が入らない
- ・突然の激痛（頭、胸、おなか、背中）
- ・胸の中央が締め付けられるような痛みが2～3分続く
- ・急な息切れ、心臓のドキドキが強い
- ・急にふらつき、支えがないと立てない
- ・冷や汗と強い吐き気
- ・便に血が混ざる

明らかな異変

- ・意識がない（呼びかけに返事がない）
- ・自分の名前や時間が分からない
- ・けいれんが止まらない
- ・血を吐く

こんな場面でも

- ・大出血している
- ・広範囲のやけど
- ・物をのどに詰まらせている
- ・交通事故にあった
- ・おぼれた
- ・高い所から落ちた

学校で何か起きた時は、先生が救急車要請をします。
でも、家で家族が倒れたり…？
遊びに行った先で友達が倒れたり…？



Q 119番で何を聞かれる？

119 火事ですか？救急ですか？

住所を教えてください。

どうしましたか？

（誰が）母が、
（どんな状態か）
胸をおさえて倒れました。

119 具合が悪い人は何歳ですか？

あなたの名前と連絡先を
教えてください。

Q. AED って何？

A. けいれんして血液を送れなくなった心臓に、電気ショックを与えて、正常に戻す機械です。AED の使用で、生存の可能性が上がる場合があります。

AED ○×クイズ

第1問 江別第二中学校の AED は体育館にある。

第2問 AED は、18 歳未満も使用してよい。

第3問 AED は音声流れる。

第4問 AED の電気パッドを体に着けてボタンを押すと、どんな時も電気が流れる。

解説 二中の AED は 体育館にあります。AED は 子供や中学生にも使用できます。教室やグラウンドなどで必要になった場合は、走って取りに行ってください。

図や 音声ガイドがあるので、指示に従えば 中学生も操作できます。周りが騒がしいせいで 音声が届かず使用できなかった事例があります。周囲への呼びかけが大切です。

電気パッドを装着すると、AED が心臓の検査をします。 必要なければ電気は流れません。必ず電気ショックを与えるものではないので、安心してください。