

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

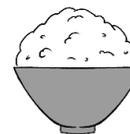
×上を向かない



●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～

リイス
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。