

保健だより 9月号

～いざという時のために
備えておきましょう～



令和5年9月12日 三重県立松阪高校保健室

▶ 応急処置はできますか？

▷ 1 学期の来室状況より



擦り傷 (27件)

→ 傷口についた砂や泥を
水で洗う。

打撲 (14件)・捻挫 (9件)

→ アイシングをして安静にする。



やけど (3件)

→ 痛みがなくなるまで、
流水で冷やす。



切り傷 (2件)

→ 傷口を水で洗い、清潔な
ガーゼなどで押さえる。

* 学校にいるときに起こったケガについては、
すぐに保健室に来てくださいね。

ケガをしたあとに、「これくらいなら大丈夫！
授業に遅れないようにしなきゃ」と思い、
かなりの時間が経ってから保健室に来た
生徒もいました。気持ちはわかりますが、「も
っと早く来ていたらここまで悪化していな
かったかも」とか「すぐに来ていたら今日中
に病院受診できたのに」と
いうケースもあります。
早めに対応しましょう。



▶ 救急車の到着まで約10分！あなたは何かができますか？

▷ 119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）
心停止では、1分経過するごとに救命率が10%低下すると言われます。
また、脳は酸素がなくなって3～4分で死に至ります。
→ 救急車を待っているだけでは手遅れになることがあるのです。

参考
総務省報道資料
「令和4年版救急・
救助の現状」
厚生労働省HP
「CPR/心肺蘇生法」

▷ 救急車の呼び方

119番通報をすると、
救急隊の人からこんな
ことを聞かれます。
できるだけ落ち着いて、
はっきり答えましょう。



「火事ですか？ 救急ですか？」

救急です



「どうしましたか？」



「誰が・いつから
・どうしたか・どんな状態か」



「場所はどこですか？」

〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります



名前と連絡先を教えてください



〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です

▷ 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本で強く押す



約5cmの
深さで
圧迫する

真上から100～120回/分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」!



普段通りの呼吸がないとき、判断に
迷ったときは、ただちに開始します。

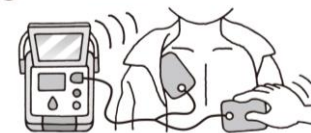
▷ AEDの使い方

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、周囲の安全確認後、
電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、
誰でも簡単に使えます。

▷ 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を使用すると約6倍もの命を救うことができます。
胸骨圧迫とAEDで、心肺停止を起こした人の約半数を救えるとも
言われています。(参考 日本AED財団HP)

