



# ほけんだより

大社高校保健部

9月は、9月9日「救急の日」や、9月8日～14日「救急医療週間」が定められています。そこで、今月のほけんだよりでは、緊急時に必要なAEDや担架のことや、けがをしたときの応急手当について紹介します！

## ＊AEDや担架、置いてある場所や使い方を知っていますか？

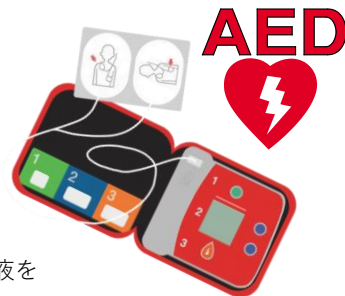
<置いてある場所>

AED → 職員玄関、体育職員室

担架 → 1階：保健室前

2階：体育館入口、2-5前手洗い場

3階：教育研究室（図書館隣）



<AEDとは>

AED（自動体外式除細動器）は、けいれんして血液を送れない「心室細動」の状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。意識がなく、呼吸も確認できない人を発見した場合に使用します。

病院や救急車にはもちろん、学校や駅、公共施設などに設置されています。高校生の皆さんも使うことができます。電源をいれると音声で案内してくれるので、そのとおりに操作します。

[基本的な操作方法]

パッドを本体とつなぐ→パッドを体に貼る→機械が心電図を解析する→スイッチを押す

<担架の使い方>



- ・2人以上で使用する  
(持ち手が4本あるので、4人だと安心)
- ・持ち上げるときは、声を掛け合いゆっくり持ち上げる
- ・運ばれる人の足を前、頭を後ろにして進む  
(上り坂では逆に足を後ろ、頭を前にする)

\*\*いざというとき、落ち着いて取りに行けるよう覚えておいてください\*\*

## ＊けがをしたときの応急手当について

保健室に、

- ・登校中に転倒して膝をすりむき、砂まみれの傷口を洗っていない
  - ・ストーブの煙突を触ってやけどをしたが、放っておいたらヒリヒリする
  - ・前日の部活中に足をひねったが、放っておいたら痛みが強くなり歩けない
- といった、「けがをしてもそのまま」の人たちがやってきます。

はやく処置をすると、感染や悪化を防いだり、痛みを軽くすることができます。できる範囲でかまわないので、けがをしたら、自分でできる応急手当をしてから、速やかに保健室か医療機関に向かいましょう。

## 応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で  
きれいに洗う

やけど



水道水で20分以上は  
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも  
すぐに保健室へ

保健室にきた後は…「RICE(ライス)」&必要なら病院へ

【R】 Rest = あんせいにする



【I】 Icing = ひやす



【C】 Compression = おさえる



【E】 Elevation = たかくあげる

