

# ほけんだより 9月

浦和西高校 保健室 平成30年9月号

厳しい残暑の中にも、ときどき涼しい風が吹き、秋の気配が感じられるようになりました。

2学期は学校行事が多く、皆さんの活躍の場も多くなりますが、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、体調管理に十分気を配りましょう。

9月は「命」や「安全」に関わる記念日がある月です。自分の身を守ることや、他の人の命を助けることなど、改めて考える機会にしましょう。

・ ・ データで見る救急車（総務省消防庁「平成29年版 救急・救助の現状」より） ・ ・



☆救急車で運ばれた人数は？

1年間で 562万1,218人＝ 国民の約23人に1人

☆救急車の出動件数は？

1年間で 620万9,964件＝ 5.1秒に1回

☆現場に到着するまでにかかる時間は？

全国平均で 8.5分

知っていると便利です！

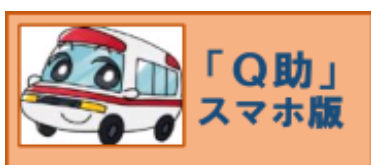
(良い救急)

★埼玉県救急医療情報センター：048-824-4199

救急車を呼ぶほどではないとき、休日・夜間など診察してくれる病院がわからないときなどは、119番ではなくこちらへ 24時間体制で受診が可能な医療機関を案内してくれます。

★全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）

該当する症状及び症候を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。症状の緊急度を素早く判断 !! 救急車を呼ぶ目安に !!



スマホやWebからダウンロードできます。

## 命をつなぐために 私たちにもできることがあります

### 一次救命処置 (Basic Life Support)

- 突然、倒れた人に対し救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が行う  
応急手当て


#### 意識と呼吸を確認

- 呼びかけに反応しますか？
- ふだんどおりの呼吸をしていますか？


意識も呼吸もないとき・・・その場にいる人で手分けして

①心肺蘇生 ②119に通報 ③AEDを同時に行う

- AED (自動体外式除細動器) は HR棟1階トイレ脇と体育館入口に設置してあります



### AEDで命を守る



#### どんな人に使うの？

倒れて意識のない人に使います。

#### どこにあるの？

- 学校の中は \_\_\_\_\_
- 駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの方が集まる場所

#### 「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。  
反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

#### 使い方は？ 音声メッセージに従います

- ① 電源を入れます (ふたを開けると電源が入るものも)。
- ② 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- ③ AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
- ④ 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。

↓

2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。

### こころだって けがをする

災害や突然の事故など、つらい出来事に遭遇したとき、気持ちが落ち着かなくなったり、その出来事が頭から離れなくなったり、誰とも話したくなくなったりすることがあります。これは大きなショック (心的外傷) によって現れる、自然な心の反応です。そんな時は、自分が思っている以上に、体に力が入って硬くなっています。ゆっくりと背伸びや深呼吸をして、緊張を解いてみましょう。そして、少し落ち着いたら、信頼できる相手に気持ちを聞いてもらったり、運動や音楽を楽しむなどして、心と体をリラックスさせてあげましょう。