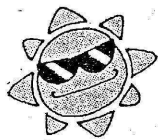




H22.9 広島市立古田中学校 保健室



## 防げ！熱中症！！

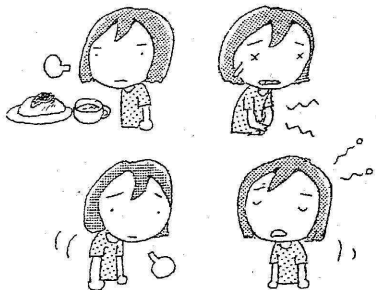
### 熱中症は予防が大切！

9月に入っても、まだまだ暑い日が続いています。  
 熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。  
 『熱けいれん』『熱疲労』『熱射病』等いろいろな病気の型があります。軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、様々です。  
 また、屋外だけでなく室内で活動していても発生の危険は十分あります。  
 25℃～30℃の気温でも湿度が高い時には注意が必要です。

- ★ のどが乾いたと感じる前に水分をとりましょう。
- ★ 汗をかくと体の中の塩分〔ナトリウム〕が失われるので、スポーツドリンクか食塩水（1Lの水に9gの塩）を飲みましょう。

### もしかして、夏バテかも・・・

- 食欲がない。
- お腹の調子がよくない。
- 体がだるい。
- 朝、スッキリと目が覚めない。



### こんな生活リズムを目指しましょう・・・

- ★ いつもより、10分早く起きましょう。
- ★ 翌日の準備は寝る前にしましょう。
- ★ 朝食は必ずとりましょう。
- ★ 朝、必ずトイレタイムをつくりましょう。
- ★ 夜ふかしはしないようにしましょう。



## 9月9日は救急の日・・・応急手当の基本は3つ！

### 洗う

すり傷

目にごみが  
入った



水道の流水で、傷口を洗い流す。



洗面器の水の中でまばたきをする。

知識薬品がかかったり、動物にかまれたりしても、まず流水で洗い流す。

### 冷やす

やけど

突き指  
打撲



水道の流水で痛みがおさまるまで。



氷を入れたビニール袋で。

知識やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけてひやす。

### 押さえる

切り傷

鼻血



清潔なハンカチなどを、傷口に当てて。



顔を下に向け、小鼻をつまむ

知識鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと口で呼吸。

## 何のためにするの？

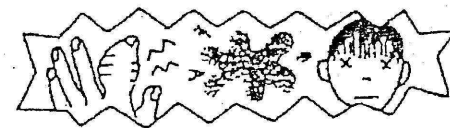
★ 傷口の汚れを洗い流してきれいにする。  
 ★ 傷をつけずに、異物を取る。

★ やけどをした部分の温度を下げる。  
 ★ 腫れや痛みをおさえる。  
 ★ けがの回復を助ける。

★ 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。  
 ★ 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

## 応急手当の後も自分でチェック・・・

- 痛くて動かせない。
- 変色したり、変形したりしている。
- 出血量が多い。
- 気分(顔色)が悪い。
- 冷や汗が出ている。



## ★ こんなときは、病院へ・・・

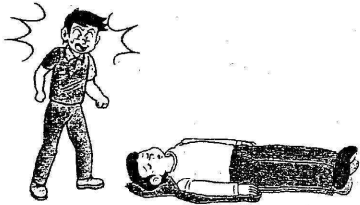
自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人や先生へ相談しましょう。



# 一次救命処置の手順 (成人・小児 (1才以上8才未満))

## ① 傷病者発見

傷病者を発見したらまず周囲の状況を把握。  
二次事故(災害)の危険があるときは、危険を排除して手当を開始



## ② 意識の確認と呼びかけ

「もしも大丈夫ですか？」  
など問いかけながら  
傷病者の肩を軽く叩きます。



## ③ 119番通報とAED手配

傷病者に意識がなく反応もない場合、  
「誰かきてください!」と大声で人を集め、  
「あなたは119番に通報をお願いします」、  
別の人には「あなたはAEDを持ってきて  
ください」と具体的に指示してください。

※協力者がいない場合  
成人…119番通報優先  
小児…119番通報の前に  
直ちに手当を行う



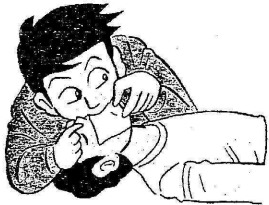
## ④ 気道確保・呼吸確認

傷病者の気道を確保し、  
自分の耳を傷病者の口に  
近づけて息をしているかどうか確認します。  
傷病者の胸の動きや呼吸の音、傷病者の呼吸を  
自分の「ほほ」に感じて確認をしてください。



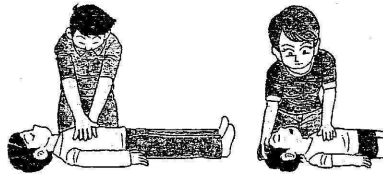
## ⑤ 人工呼吸

呼吸をしていない場合、人工呼吸を2回行います。  
息は傷病者の胸が上がるのが見てわかる程度の  
量を約1秒間かけて吹き込みます。



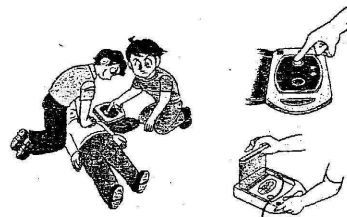
## ⑥ 胸骨圧迫

2回の人工呼吸が終わったら、ただちに胸骨圧迫を  
開始します。  
乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中を目安に、胸が4~5cm  
程度(小児は体の厚みの1/3)沈む強さで圧迫します。  
また、1分間に100回のテンポで連続30回絶え間なく  
行います。



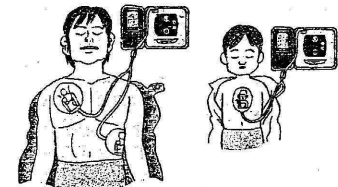
## ⑦ AED到着〈電源ON〉

AEDが到着したら電源を入れ音声メッセージに  
従います。常に心肺蘇生法は継続します。  
※救助者が一人だけの場合、AEDを使用するには  
心肺蘇生を中断せざるを得ません。



## ⑧ 電極パッドを貼る

電極パッドを取り出し、傷病者の胸に貼り付けます。  
※救助者が二人以上いる場合は、電極パッドを  
貼る間も心肺蘇生を続けます。



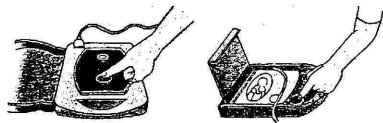
## ⑨ 傷病者から離れる

電極パッドを正しく貼り付けると、  
機械が傷病者から離れるよう指示します。  
電気ショックを与える必要があるかどうかを判断する  
ために、機械が自動的に心電図の解析を  
始めます。他の人が傷病者に触れて  
いると正しい解析ができません。



## ⑩ ショック

心電図の解析が終われば、電気ショックが必要と判断  
されれば、通電ボタンを押すように機械から指示が  
出ます。  
その指示に従って通電ボタンを押してください。  
この際も必ず他の人は傷病者から離れてください。  
直接傷病者に触れていると感電する危険があります。



## ⑪ 胸骨圧迫と人工呼吸

電気ショックの後は、すぐに心肺蘇生を再開します。  
再開して2分経過したら、機械が傷病者から離れる  
よう指示を出し、再度心電図の解析を始めます。  
以後、機械のメッセージに従ってください。  
(機種によっては続けて心電図の解析が始まるもの  
もあります。)



## ⑫ 救急隊に引き継ぐ

到着した救急隊に引き継ぐまでは、電極パッドを剥が  
さずAEDの電源も入れたままにしておきます。  
状況や実施した応急手当、AEDによる除細動を加え  
た回数などを伝えます。意識が戻ってもAEDの電源  
や電極パッドは剥がさず救急隊到着するまで、その  
ままにしておいて下さい。



※感染のおそれがある場合又は、人工呼吸に抵抗がある場合は⑤の人工呼吸を省略