



保健だより

2017. 9. 6 (水)
沖縄水産高等学校
保健室



9月は1日が「防災の日」、9日が「救急の日」です。あなた自身、そして、大切な人の命をまもるために「そのとき自分はどう行動するのか」「どう備えるか」について考えるきっかけにしてほしいと思います。

応急処置クイズ！！

<p>Q 1. 鼻血の手当てで、正しいのは？</p>  <p>①鼻をつまんでうつつむく ②顔を上に向ける ③首の後ろをたたく</p>	<p>Q 2. やけどの手当てで、<u>まちがっ</u>ているのは？</p> <p>①水で冷やす ②水ぶくれをつぶす ③原因になったものを遠ざける</p>	<p>Q 3. 出血を止めるには？</p> <p>①水で洗い流す ②ひもでしばる ③布やガーゼを当てて強く押さえる</p>
<p>Q 4. 救急車を呼ぶときの電話番号は？</p> <p>①110 ②117 ③119</p> 	<p>Q 5. 運動のけがの手当の基本は、R I C E。Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫、では、Eは？</p> <p>①Excite (興奮させる) ②Elevation (上げる) ③Enjoy (楽しむ)</p>	<p>Q 6. ぶつかって歯が抜けた！抜けた歯はどうする？</p> <p>①捨てる ②熱湯で消毒する ③牛乳にひたして歯科医へ</p>

答えは下にあります。

心肺蘇生法の基本をチェック

倒れて人がいたと想定して、あなたは対応できますか？

1. 反応を確認 周囲の安全を確認し、呼吸や意識の様子を確かめます。

・肩をたたきながら大きな声で呼びかけます。

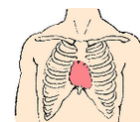
⇒10 秒間続けても反応がなく、自分で呼吸していなければ、心肺停止の状態。大声で周りの人に手助けを頼みましょう。

2. 胸骨圧迫 心臓の鼓動を取り戻すために行います。

・どこを？ ⇒ 胸のまん中の硬い部分

・どのように？ ⇒ 速く、絶え間なく（1分間に100回のイメージで）

★普段から訓練を受けていて人工呼吸が出来そうな場合は、気道を確保し行う。



3. AED 必要な場合、電気ショックで心臓の働きを回復させます。

・AEDが届いたら、胸骨圧迫を中断して実行します。

・電源を入れると自動的に始まる音声ガイドに従って操作します。

・電気ショックを1回行ったら、すぐに胸骨圧迫を再開。

★反応があり、呼吸が回復するか、救急隊が到着するまで続けます。

上のクイズの答えQ 1 ①、Q 2 ②、Q 3 ③、Q 4 ③、Q 5 ②、Q 6 ③