

# HEALTHY LIFE



令和2年9月1日

仙台市立生出中学校  
No. 6

## 9月の健康目標－救急処置方法を知ろう！

9月9日は救急の日です。中学生として正しい救急処置の仕方を身に付けましょう。

### 9月の保健行事

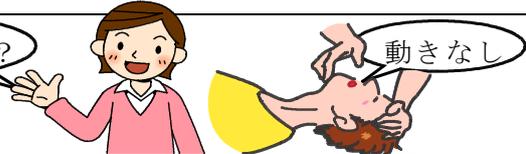
眼科検診 2日(水)9:30~10:30 1~3年 保健室 朝,顔を洗ってくる

### 急病人やけが人を助けるためにどうすればいいか？

#### 意識と呼吸の確認

- 呼びかけに反応するか？
- 普段どおりの呼吸をしているか？

大丈夫ですか？



#### 意識も呼吸もないとき

その場にいる人で手分けして同時に行う

#### 1 119番に通報



- 落ち着いて、担当者の質問に答える  
・「救急です」
- ・場所：町名・番地は分かる範囲で○K目印になる建物や商店名を伝える
- ・状況：病人・けが人の性別・年齢・ようす
- ・あなたの氏名、電話番号
- ☆ 携帯電話の場合は、救急車が到着するまで、電源を切らずに、その場にいるようにする

#### 2 心肺蘇生

- 胸骨圧迫  
強く：胸が5 cm 以上沈むくらいのもので  
早く：1分間に100回以上のテンポで  
絶え間なく：なるべく交代しながら  
休みなく
- 人工呼吸  
胸骨圧迫30回に人工呼吸2回を繰り返す  
☆ 人工呼吸がためられる場合は、胸骨圧迫だけを行ってもかまわない



#### 3 AED

AEDとは、突然の心停止や心臓がけいれんし、体に血液を送り出すことができなくなったとき、電気ショックを与えて正常な状態に戻すための機械。

##### ① 電源を入れる

※ ふたを開けると自動的に電源が入るものもある



##### ② 電極パッドを胸部にはる

はる位置は、パッド自体にもイラストで示されている



##### ③ AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示がでる（機種によって解析ボタンを押す必要がある）。また、解析中は傷病者に触れないようにする



##### ④ 除細動(電気ショック)を行う

音声メッセージで指示がでる「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に傷病者から離れていることを確認して、ショックボタンを押す



※ 電気ショック不要と判断した場合やショックを行った後も呼吸が回復するまで心肺蘇生を続ける



## 応急手当の基本

### ▶ 擦り傷・切り傷

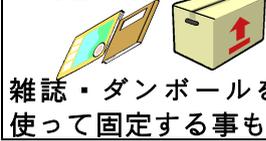
傷口を、水道水できれいに洗う。  
ハンカチなどで傷口を押さえ、止血する。



### ▶ 打撲・ねんざ・骨折はRICEが基本

#### Rest

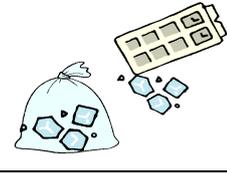
動かさない 固定して  
安静に保つ



雑誌・ダンボールを  
使って固定する事も

#### Icing

氷などで冷やす



#### Compression

テープなどで適度に  
圧迫する



#### Elevation

心臓より高く上げる



### ▶ よくあるけがの応急手当のポイント

#### つき指

指の靭帯の損傷や腱断裂、脱臼などが起きていることも

**処置:** 副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却。

**注意点:** ひっぱるとひどくなります。腫れが酷く皮膚が紫色になっていたら骨折を疑い病院へ。



#### 肉離れ

ふくらはぎや太ももの前後に起こりやすい筋肉の一部断裂です。

**処置:** RICE。安静と圧迫は特にしつかり行います。

**注意点:** 断裂が酷いと、筋肉が固くなり膝の動きが悪くなることもあります。くせになりやすいので予防のウォームアップとクールダウンはしっかりと

#### 脱臼(亜脱臼)

骨の位置が関節からずれてしまった状態で肩関節によく起こります。ずれ掛けた状態やずれたけどすぐ戻ったのが亜脱臼です。

**処置:** 肩の脱臼は肘を90度にして三角巾で吊る。さらにタオルなどで腕を体に固定する。患部を冷却する。

**注意点:** 脱臼は時間が経てば元に戻しにくくなるので、すぐ病院へ。

#### ねんざ

不自然に捻って、関節の靭帯や腱を痛めた状態です。

**処置:** RICE。

**注意点:** 軽く見られがちですが、癖になりやすく、最初の処置が大切。酷い時には靭帯が切れていることもあります。病院へ

#### 打撲

様々な場面での転倒や衝突などにより、表面に傷はなくても、皮膚の下の組織が損傷し、内出血などが起こること。

**処置:** RICE。痛みが取れるまで安静に。

**注意点:** 痛みがどんどん酷くなる時は、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ

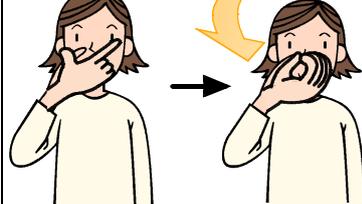


#### 鼻血

鼻に指を少し1cm位入れたとき、指先に触れることのできる中央の硬い部分は毛細血管がたくさんあるところで、鼻の入り口にあるため、指でひっかいたり、物が当たったりすると、傷つきやすく、出血することが多いのです。アレルギー性鼻炎などの病気で鼻血が出ることもあります。

**処置:** 座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえる

**注意点:** いつまでも(30分以上)出血が止まらないときや鼻出血が大量に出たときは、耳鼻科へ  
顔を下向きに



小鼻の脇を  
人差し指で、  
押ししても良い

#### やけど

火や熱湯などの高温な気体や液体によって、皮膚の組織が壊され、本来持っている防衛機能が失われた状態です。

**処置:** すぐに水道の流水で、痛みが感じなくなるまで冷やす。(目安として5分以上15~20分ほど)水ぶくれは破かない。冷やした後は清潔なガーゼやタオルで保護する。

**注意点:** 十分冷やしても痛みが取れず、大きな水ぶくれができた時ややけどの範囲が大人の手のひらよりも広かったり、やけどの場所が顔・手・指・足首から下など後遺症につながる部位は、皮膚科・形成外科へ

