



ほけんだより



令和3年3月13日

NO.16

渋谷区立原宿外苑中学校
保健室

今年は2か月の休校や分散登校、行事や部活の時間短縮など初めてのことがたくさんあり、戸惑いながら過ごした1年間でした。

さて、先週末に1年生と3年生は普通救命講習が行われました。心肺蘇生法を学び、一次救命処置がどれだけ重要な講習や実技を通して学ぶことができました。

原外中のAEDは昇降口「主事室の横」にあります！



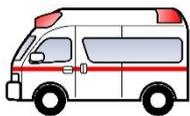
覚えてください!!

AED【自動体外式除細動器】
不整脈によって心臓が停止している時に、AEDを用いて除細動（電気ショック）を行うことができます。

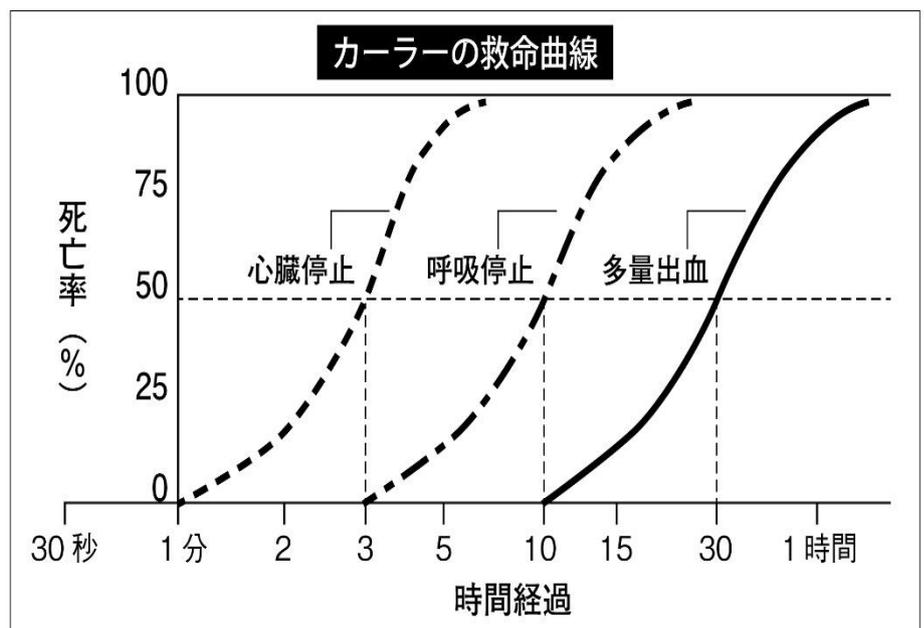
AEDは電源を入れたら音声メッセージが流れます。落ち着いて、音声の指示に従いましょう！！

★AEDを取り出すときに扉を開けると大音量（100dB）のブザー音が鳴ります。緊急を知らせると同時に、いたずら・防犯対策の意味があります。必要時に扉を開けて音が出ても驚かず、冷静にAEDを運びましょう。

救命曲線



カーラーの救命曲線では、心肺停止から3分、呼吸停止から10分、多量出血から30分で死亡率が50%になるといわれています。心肺停止すると、脳や体の各器官に酸素が届かなくなり、命が助かる可能性は時間とともに減っていきます。119番通報から救急車が到着するまでの全校の平均時間は8.7分（令和2年）です。1分1秒でも時間の無駄がないように救命に当たることが大切です。



正常な呼吸がない場合や反応がなかったら…直ちに一次救命処置を！！

実技演習をしました

1. 傷病者の発見

反応の確認（呼びかけ、軽く肩をたたく）
正常な呼吸をしているか？



2. 応援を呼ぶ

AEDの準備②救急者を要請する



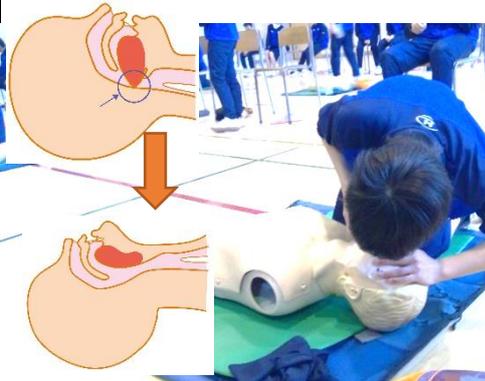
3. 胸骨圧迫

1分間に100~120回のペースで約5cmの深さまで圧迫する



4. 人工呼吸

胸骨圧迫30回+人工呼吸器2回



5. AEDの使用

- ①電源を入れる②電極パッドの装着
- ③指示通りに動く

反応が戻らない場合は、救急隊に引き継ぐまで、心肺蘇生法を繰り返す



3,4を繰り返す

※2分おきにAEDの自動解析があります



乳児や小児で体の小さい子の場合

胸と背中に電極パッドを貼ることもあります



協力し、役割を分担しながら救命に当たることも学びました

講習

キューマスクの使いかた等を詳しく学びました

