

ほけんだより 9月

徳島県立海部高等学校
令和5年9月 発行

9月に入り、朝夕に少しずつ秋の気配を感じるものの、日中はまだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給やバランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけて、熱中症を予防しましょう。

熱中症 予防

まだまだ
暑い日が続きます

熱中症 重症度と対応

危険!
熱中症が
起りやすい
条件

か ・栄養不足
ら ・体調不良
だ ・脱水状態
(下痢など)

行 ・激しい運動
動 ・慣れない運動
・水分をとっていない

環境

・気温(室温)、湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった



軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。



救急車が来るまでに!



あなたにもできる 救命処置



- 海部高校のAED設置場所
- ・体育館の体育教官室内
 - ・グラウンドの倉庫内
 - ・南校舎2階エレベーター前
 - ・1寮事務室内
 - ・2寮事務室内



救急車の到着まで 約10分

119番通報してから救急車が到着するまでは9.4分(全国平均)*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



*1: 総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
*2: 厚生労働省HP「CPR/心臓蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍も命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています*3。



*3: 日本AED財団HP

胸骨圧迫の方法

+

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは
「強く」「早く」「絶え間なく」!

+ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

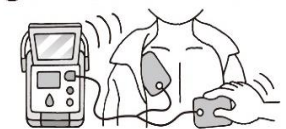
+

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



+ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。