

ほけんだより

9月

H29.9 川口高校 保健室

2学期が始まりました。ちゃんと学校モードになっていますか・・・?!(^)!
いまいち元気の出ない人は、生活を見直してリズムを整えましょう。

- ☺お風呂はぬるめでゆっくりつかる
- ☺食事や睡眠をしっかりとろう!
- ☺冷房の使い過ぎや、冷たい飲食物の摂りすぎに注意!

『9/1は防災の日』 『8/30~9/5は防災週間』
『9/9は救急の日』

119番 かけられますか?



119番に電話 スマホからでも局番はいりません

あわてて一方的に話すより、指令員の質問に落ち着いて答えていけば大丈夫です

火事ですか？ 救急ですか？	救急です
場所はどこですか？	〇〇市〇〇町〇〇番地 〇〇公園です
どうしましたか？	中学2年の〇〇くんの目に ボールが当たって痛がっています
あなたのお名前と、いまかけている 電話番号を教えてください	〇〇〇〇です 電話番号は〇〇〇

一般人の心肺蘇生で生存率約1.8倍!

心停止になった人のうち、見つけた一般市民が心肺蘇生を行わなかった場合、1カ月後の生存率は9.2%。これに対して、一般市民が心肺蘇生を行った場合は16.1%。なんと約1.8倍に。
(参考:消防庁「平成28年版 救急・救助の現状」)

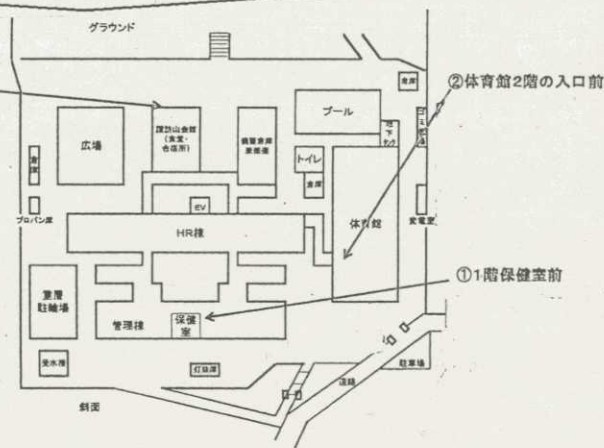
BPM100~120の曲を探そう

「1分間に100~120回と言われてもわからない!」という人は、同じくらいのテンポの曲を頭の中で再生するのがオススメ。インターネットで「BPM100」+「曲」などで検索してみましょう。

※検索すると何曲か出てきます。どこまでで30回かをチェックしては?

本校のAEDがあるのはここ!! 覚えておこう!

- ①1階保健室前
- ②体育館2階の入り口前
- ③諏訪山会館裏 (外: グランド側)



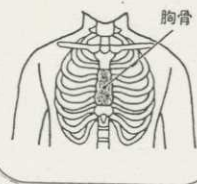
イザというときのために >>>>>

胸骨圧迫

Q & A

Q. 圧迫する場所は?

A. 胸の真ん中にある、「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q. 胸骨圧迫って?

A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

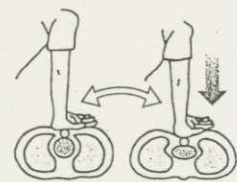
Q. 手の組み方は?

A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押ししてしまったりしないよう、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。この部分が圧迫



Q. 圧迫の仕方?

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。押し後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



圧迫の深さ
成人は約5cm 子どもは胸の厚さの約1/3
圧迫のテンポ
100~120回/分

※裏面「ヒヤリに注意!」