

生活リズムを整えよう！



充実した夏休みを過ごすことができましたか。
さて、2学期がスタートしました。今学期も、生活リズムの輪「早く起きて朝日を浴びる」「朝ごはんを食べる」「適度に運動する」「決めた時間に寝る」のサイクルを整え、元気に過ごしましょう。

知っておこう！

AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く見つける方法を紹介します。



AEDのステッカーを探す

設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。



「AEDマップ」を使う

日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使えば、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。



もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみてくださいね。



救命処置は、迷わず、ためらわず

救命処置は、心停止かもしれない場合（突然倒れた・反応がない・普段の呼吸とは違う）に、胸骨圧迫を行い、心臓のポンプ的な役割を担い、脳や心臓に血液を送ります。AEDは、電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻す役割があります。

胸骨圧迫をしよう

- ① 強く（しっかり沈むまで）
- ② 早く（一定のリズムで）
- ③ 絶え間なく（止めない）

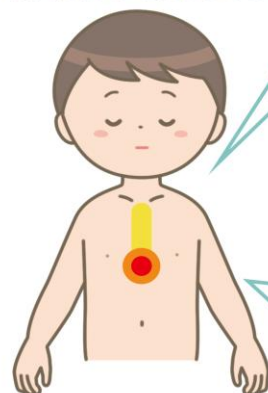


胸骨圧迫の
圧迫する位置

胸の真ん中の胸骨下半分



左右の手を重ね、
手の根元で胸の真ん中を押す



胸が5cm沈みこむ
強さで圧迫する

AED を使おう

- ① ふたを開けると、オートショック AED は、自動的に電源が入ります。
※本校の AED は、オートショック AED です。
- ② 服を開いて、パッドを貼ります。心臓をはさむように、1枚は胸の右上、1枚は胸の左下に貼ります。
- ③ AED が電気ショックが必要か判断します。
- ④ 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。ショックボタンを押した後は、胸骨圧迫を繰り返します。



本校の AED の場所は、職員室前ろうかに設置しています。

9月9日は救急の日

もしものとき、できること

あなたの勇気が命をつなぎます



安全確認



救助要請



119番



心肺蘇生



AED



誘導

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう



すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒薬を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒薬は傷を治す細胞を壊

してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動か

すと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止

まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

朝

スイッチ ①

朝日を浴びる



スイッチ ②

朝ごはんを食べる



夜

スイッチ ③

湯船につかる



スイッチ ④

寝る前にスマホを見ない



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き＋4つのスイッチ】を意識してみましょう。