



# 保健だよ！

雄物川高等学校  
令和5年9月

お盆が過ぎても猛暑が続いており、まだまだ暑さが続きそうな一方で、先週は涼しさを感じられるような日もありました。最近では台風も発生しており、いつ自然災害が起きてもおかしくない時期です。身の安全をきちんと確保できるように日頃から備えを万全にしておきましょう！また、夏休み明けから新型コロナウイルスが再拡大しております。裏面に秋田県の感染対策パンフレットを載せておりますのでご確認ください。

## 毎年復習！～心肺蘇生法～



目の前で人が倒れた！そんなときは…

「救急車を呼ぶ人」「AED を取りに行く人」「心臓マッサージを行う人」というようにそばにいる人が連携して行動すれば迅速な救急処置ができます。救急車の平均到着時間は約9.4分とされています。また、心停止から1分ごとに、救命率は7～10%下がります。

その間に出来ること=9.4分間で出来ること ⇒ **心肺蘇生法**

反応(意識)があるか確認

↓ なし・判断に迷う

大声で協力者を求める

↓

119番通報・AED の依頼

↓

呼吸の確認

↓ なし・判断に迷う

ただちに「胸骨圧迫(心臓マッサージ)」開始

### <新型コロナウイルス感染症流行期における注意点>

- 1) 倒れている人がマスクをしていたら、外さずに胸骨圧迫を開始し、マスクをしていなければ、口と鼻に布をかぶせてから開始する。
- 2) 成人の場合は、胸骨圧迫のみの心肺蘇生を行う(人工呼吸は省略)ただし、小児の場合は、できるだけ人工呼吸も行う。
- 3) 事後に速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う。



**AED**

AED が到着したら電源を入れて電極パットを装着し音声ガイドに従う。

救急車到着！ →あとは救急隊員に引き継ぐ。

\*強く！(約5cm)

\*早く！(100～120回/分のテンポで)

\*絶え間なく！(中断を最小にする)

9月20日(水)の  
5・6校時に、2年  
生を対象に「救急救  
命講習」を実施し  
ます。心肺蘇生法やA  
EDの使い方を実践  
で学びましょう！

9月24日  
～30日は **結核予防週間**

結核(結核菌により肺に穴があく病気)は、かつて不治の病と言われていました。生活レベルの向上や医学の進歩により減少してきた結核患者数ですが、平成9年より再び増加に転じています。

しばしばニュースにもなるように、病院や学校での集団感染の危険もあり、過去の病気…と思いついてはいられないのです。

結核は早く発見すれば、ほとんど人にうつすこともなく、6か月から9か月で学校を休まずに治療することができます。



一人ひとりが結核の正しい知識と意識を持つように努めることが集団感染を防止するためにも大切なことです。

2週間以上せきが続いたり、たんが出たり、だるかったり、微熱が続いたりするときは、かぜと思いついては、一度病院へ！