

ほけんだより

12月

令和元年
馬頭高等学校
保健室

土曜日は強歩大会です。約1ヶ月間の練習を通して、自分のペースをつかむことができましたか？マラソンは自分の健康を正しく理解し、管理する力を身につけるチャンスでもあります。当日に向けて体調を整え、本番では完走を目指し最後まで自分のペースで走りましょう。

今回の保健だよりでは、強歩大会での注意事項と一次救命処置（心肺蘇生+AED）について紹介します。自他の安全を守るためにもしっかり目を通してください。



強歩大会

こんなことに気をつけよう

▼走る前

- ①前日は十分に睡眠をとる。
- ②当日は必ず朝食を摂り、水分補給をしてくる。
- ③自分の体調を把握する。

下記に該当する生徒は保健室まで申し出てください。

- ・12/9（月）以降、37.5℃以上の発熱があった人
- ・その他、体調面で心配なことがある人



- ④ケガの予防に努める。

爪を切る、靴ずれに備えてあらかじめ絆創膏を貼っておく 等

▼走っている時

- ①交通事故に十分注意する。
- ②途中で気分が悪くなったら走るのをやめ、道路脇に座って休んでいる。
- ③緊急事態が発生した場合は、すみやかに近くの教員に知らせる。
- ④手袋、ネックウォーマーで防寒する。（上着、ニット帽、マフラーは×）

▼走ったあと

- ①ゴールしても急にとまらず、少し歩いてクールダウンを行う。
- ②タオルでしっかり汗をふく。
- ③手洗いと水分補給をする。

あ！人が倒れている！！ その時、あなたはどうしますか…？

1 周囲の安全を確認して近づく。

2 肩をたたきながら大声で呼びかけ、反応を確認する。

「もしもし、わかりますか？」 「大丈夫ですか？」



3 反応がなければ周囲に助けを求め、119番通報とAEDの手配を依頼する。

「人が倒れています！誰か来てください」

「あなたは119番通報をしてください」

「あなたはAEDを持ってきてください」

周りに人がいない場合は
自分で119番通報

4 呼吸の確認をする（10秒以内）



胸や腹部の動きを見て「普段通りの呼吸」をしているか判断する。普段通りの呼吸がある場合は、様子を見ながら救急隊の到着を待つ。

しせんき
※死戦期呼吸…心停止のサインであるしゃくりあげるような呼吸。口が動いているように見えるが「普段通りの呼吸」ではないので注意。

5 胸骨圧迫をする



- ポイントは 強く（胸が5cmしずむくらい）
早く（100～120回/分）
戻して（圧を解除する）
絶え間なく（なるべく中断しない）

- 圧迫位置は胸の真ん中。
- 両手を重ねて指を組み、肘をまっすぐ伸ばした状態で、手の付け根に体重をかけて圧迫する。
- 救助者が複数人いる場合は、1～2分で交代する。

6 AEDを使う

電源を入れたら音声案内に従って行動する。

一度貼った電極パッドは救急隊が到着するまではがさない。



7 救急隊到着まで胸骨圧迫とAEDを繰り返す

呼びかけに応じるなどの反応がない限り、救急隊が到着するまで胸骨圧迫を中断してはいけません。また、AEDは2分ごとに心臓の状態を自動的に解析し、電気ショックが必要かどうか指示してくれます。