



9月9日は救急の日

9月9日は「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから「救急の日」と定められています。救急の日を機会に、学校のAEDの場所や使い方、ケガなどの応急処置について考えてみましょう。

また、体育祭の練習も始まり、転んでケガをする人や熱中症のような症状を訴える人が多くなっています。今年は例年より暑さが厳しく、まだまだ熱中症に注意が必要です。自分の体調や生活をしっかり管理し、元気に過ごしましょう。

AEDについて



「自動体外式除細動器」のことで、心肺停止の可能性がある場合、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDは音声ガイドの従って操作します。電気ショックが必要かどうかはAEDが判断してくれます。



学校のAED設置場所



保健室窓側

体育館入口（入って左側）



AEDの使い方

- 1 電源を入れ、音声に従う
- 2 2枚のパッドを傷病者の胸に貼る（右上と左下）
- 3 AEDが電気ショックを必要と判断した場合、周囲の人が傷病者に触れていないことを確認し、電気ショックボタンを押す
- 4 電気ショック中に傷病者の身体に触らない



- 5 2分間隔でAEDが心臓の動きを確認
- 6 AEDの指示に従い、胸骨圧迫を続ける
- 7 救急隊が来るまで、パッドはそのままにする

AEDに関するQ&A

- Q：心停止でない人に使うとどうなるの？
A：ボタンを押しても電気ショックは作動しないようになっています。
- Q：電気ショックが必要ないといわれたら？
A：救急隊員が到着するまで、パッドははがさないでください。咳や体動がなければ胸骨圧迫を続けます。
- Q：AEDを使っても救命できなかったら？
A：救命のためであれば、AEDは誰が使っても大丈夫です。もし救命できなかったとしても責任は問われません。

応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



P プロテクト
Protect
(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R レスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

I アイス
Ice
(冷却)
氷で患部を冷やす



C コンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する



E エレベーション
Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

S サポート
Support (固定)
もしくは Stabilization (安定)
患部を固定して安定させる



すり傷

- ①傷口やその周りを水道水でよく洗う。
- ②必要があれば、消毒液で傷全体を消毒する。
- ③傷口を清潔なガーゼなどでおさえて血を止める。



- ・傷口に汚れが残らないよう、きれいに洗い流す。
- ・ガーゼなどを貼った場合は、毎日取り替える。



ねんざ、打撲、突き指

- ①安静（ケガをした所を無理に動かさない）
- ②冷やす（氷水、水道水などで冷やす）
- ③圧迫、固定（包帯などで軽く圧迫する）
- ④患部を心臓よりも高くする。



- こんなときは病院へ
- ・腫れや痛みがひどいとき
 - ・形が変形しているとき
 - ・痛くて動かせないとき



爪が割れた！ はがれた！

- ・爪が割れた
→そのまま絆創膏で固定。
- ・爪がはがれた
→消毒したうえで爪を元に戻して乗せ、ガーゼや包帯などで固定し、場合によっては病院を受診。



汚れた手で傷口を押さえない！



虫刺され

- ①毒針や毒毛があれば取り除く。
- ②患部を洗う。
- ③患部を冷やす。
- ④傷口とその周囲に抗ヒスタミン軟膏やステロイド剤入りに軟膏を塗るとよい。



発熱、嘔吐、呼吸困難や意識の薄れ、ショック症状が見られたり、赤いブツブツや晴が大きく広がったりしたら、病院を受診しましょう。