

# 保健だより 9月号

2025. 9. 1 千歳市立東千歳中学校 No. 12

## 9月9日は『救急の日』

9月9日は9が二つ並ぶことから、救急の日と呼ばれています。

自分がけがをしないようにすることはもちろんのこと、自分の周りにはいる家族や友達のことを守るにはどうすれば良いでしょうか。この機会に、自分自身の行動を振り返ってみてください！



## R I C E療法

R I C Eは、ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできる応急処置です。



R(安静): 動かさず **安静** に！



I(冷却): 氷のうや保冷剤で **冷やす**！



C(圧迫): 伸びる包帯を巻くなどして **圧迫** する！

E(挙上): ケガしたところを心臓より **高く** する！

### 注意点！

～冷却は凍傷に繋がることも～

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると、皮膚の組織が凍って、血流も悪くなり凍傷を引き起こします。

～圧迫で壊死すること～

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することがあります。

冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたら休憩をするなど断続的に行いましょう。

## ～AEDで救われる命がある～

目の前で突然人が倒れたときや苦しそうにしている人がいるとき、中学生にもできることはたくさんあります。大人を呼ぶ、119番通報して救急車を呼ぶことに加えて、AEDのことも知っておきましょう。

東千歳中学校のAEDは、玄関入ってすぐの廊下に設置してあります！



AEDの中身は・・・



胸骨圧迫をするのとしないので救命率は約2倍違います。

AEDを用いて電気ショックが行われれば、約7倍の人の命が救えます。

裏面に、『AEDの使い方』を載せています！

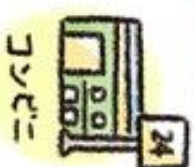
イラスト付きでわかりやすく書かれているので、この機会に確認しておきましょう！



# ♥ AEDの使い方



AEDとは、自動的に心臓の状態を判断し、強い電流を一瞬流して心臓にショックを与え、正常に戻す機械です



スポーツ施設、  
スパ-などにも  
あります！

## 使用方法

- 1 電源を入れ、音声に従う
- 2 電気ショック中に治療を受けている人の体に触らない



- 3 2分間隔で“AEDか”心臓の動きを確認
- 4 AEDの指示に従い、胸骨圧迫を続ける
- 5 救急隊が来るまでは、パッドはそのままにする

AEDパッド  
装着の

注意点 ⚠



月に直接  
貼ること



衣毛を出来る限り  
除き、しっかりと密着させる



“避けて貼る”  
ハ-ス-カー-の埋め込み部  
ある部分は皮膚が盛り  
上がり、避けるため避けて貼る



ニヤ水でぬれている  
場合、拭いてから使用



小児パッド、小児モードが  
ある場合は、小児病者か  
乳児を含めた未就学児と  
推測される時に使用

成人用パッドしかない場合、  
パッド同士が重ならないよう使用。  
乳児に成人用パッドを使用する場合は  
前胸おと背中中にパッドを貼って使用

