

げんき



風邪・心肺蘇生法

新潟市立下山中学校
保健だより
令和6年11月5日

風邪症状の生徒が増えています

主な症状

のどの
痛み

咳

鼻水

微熱

上記のような症状はありませんか？10月下旬から校内で風邪が流行しています。季節の変わり目で、症状が長引いている人も多いようです。予防と対策を行い、健康に過ごしましょう。体調が悪いときは無理せずしっかりと休養しましょう。

※ 登校している生徒も健康状態を必ずロイロノートの出欠確認で回答してください。

予防と対策

- ・ 手洗いや消毒をして、ウイルスが体に入らないようにしましょう
- ・ こまめな水分補給やマスクで喉を保湿しましょう
- ・ せきエチケットを守ったりマスクを使ったりして、ウイルスを飛ばさないようにしましょう
- ・ 睡眠、食事、運動をしっかり行い、免疫力を高めましょう
- ・ 気温に合わせて服装を調節しましょう(インナー、腹巻、カイロ等)

養護実習が終了しました！ご協力ありがとうございました！

下山中学校の皆さん、2週間養護実習でお世話になりました。ありがとうございました。保健室の先生になるための実習だったので、保健室にいることが多かったのですが、廊下ですれ違った時や教室に授業を見に行ったとき、話しかけてくれたり挨拶をしてくれたりする生徒がとても多く感激しました。皆さんと関わった時間はとても貴重で大切な思い出となっています。また、多くのことも学ばせてもらったなと感じています。

大学に戻ったらこの2週間の学びを活かして、引き続き保健室の先生になるために一生懸命勉強に励んでいきたいと思っています。皆さんのすてきな姿がたくさん見えた2週間でした。短い期間でしたが本当にありがとうございました。

新潟青陵大学 荒木 道帆

裏面あります

3年生が心肺蘇生法や AED の訓練を受けました

11月1日(金)の総合体験日に3年生が防災の学習を行いました。その中で心肺蘇生法とAEDの訓練を受けました。みなさんも日頃から、救急車の呼び方やAEDの場所を確認しておきましょう。

<3年生の感想>

救急車が来るまで(約9分)心臓マッサージを一人で続けるのは大変だということがわかりました。

「助けてい」という思いが大事だと思いました。強く心臓マッサージをすることが大切だとわかりました。

AEDの音声ガイダンスがわかりやすかったです。



【119番通報時には!】
消防車・救急車の向かう

- ・場所(住所や目標となる建物)
- ・何が燃えてる
- ・誰がどういふふうによ具合が悪い
- ・あなた(通報者のお名前)
- ・電話番号

等を聞きます

資料：新潟市消防局

心臓疾患による突然死は、皆さんで防げます!

あっ!

倒れている人がいたら、肩を軽くたたきながら、大声で呼びかける。反応がないときは、119番とAED!

胸と腹部の動きから呼吸をみる

呼吸がないか判断に迷う時

C Circulation
胸骨圧迫(心臓マッサージ)

ただちに胸骨圧迫を開始!
両手を重ね、胸の真ん中を強く、速く、絶え間なく!

救急隊に引継ぐまで、続けてください。 **Defibrillation** 除細動



様子を見ながら、救急隊を待つ

B Breathing
人工呼吸(省略可能)



新型コロナ等の感染症の流行時
・成人には、感染症の疑いがあれば、胸骨圧迫のみを行う
・小児には、できる場合は人工呼吸を組み合わせる。

A Airway 気道確保(省略可能)
人工呼吸をするときは、頭部後屈あご先挙上法で気道確保を行う。

AEDが到着したら、電気ショック。患者から離れて。



心臓に電気ショックを与える「除細動」は、AEDを使えば誰でもできる手当です。

資料：日本医師会