

友達が突然倒れたら、あなたはどう動きますか？

文化祭や体育祭では、準備や練習、本番で思わぬケガをすることがあります。もしもの時に落ち着いて行動できるよう、応急手当の仕方を確認しておきましょう。



身近な応急手当覚えておこう！



擦り傷

大事なのは傷口をきれいにすること！水道水で傷口をよく洗おう。



切り傷

傷口を流水で洗い、心臓よりも高く保ち、清潔なガーゼ等で圧迫止血しよう。



鼻血

小鼻をつまんで押さえよう。血が喉の方へ流れるのを防ぐために、少しくつむこう。



やけど

やけどをしたら、すぐに冷やすことが大切！水道水などの流水でよく冷やそう。



目にゴミ

まばたきをして涙と一緒に流そう。それでもとれない時は水で流そう。



だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

R est 安静 患部を動かさない	I ce 冷却 タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす	C ompression 圧迫 適度に圧迫する 圧迫しすぎに注意。指先の色が変わっていないかチェックしましょう	E levation 挙上 心臓より高い位置に上げる
--------------------------------	--	---	---

腫れや痛みを軽減するための応急手当です
症状が続く場合や程度が酷い場合は医療機関へ！

熱中症の応急手当

熱中症かな？と思ったら

主な症状
*めまい *頭痛
*失神 *気持ち悪さ
*筋肉痛 *嘔吐
*大量の汗 *倦怠感 など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
▶氷のうなどで
太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する



意識がない場合は救急車！ 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も医療機関へ！

高校生でも
命を救える！

重要！AEDの使い方

心臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

① 電源を入れる

（ふたを開けただけで電源が入るものもあります）



② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

（2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）



本校の AED の場所は、3カ所！

- ・1F サッカー場横ポンプ室前
- ・2F 職員室東側入り口前
- ・3F 体育館メインアリーナ前

*** 文化祭・体育祭を安全に楽しむために ***

- ・睡眠をしっかりととりましょう。また、必ず朝ご飯は食べましょう。
- ・飲み物は多めに用意し、喉が渇く前に水分補給を行いましょう。
- ・汗を多くかいたときは、水分に加えて塩分補給も心がけましょう。
- ・こまめに休憩をとり、涼しい場所で体を休めたり冷やしたりしましょう。
- ・少しでも体調が悪い時は、無理をせず休養しましょう。



もし体調が悪い人や倒れている人を見つけたら、一人で対応しようとせず、助けを呼びましょう！

