



～保健目標～
生活リズムを整えよう！
ケガを予防しよう！



2学期が始まりました。もしかしら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「きついなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、頑張っって早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか？
朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

9月9日は救急の日

覚えておこう いざというときの コール&プッシュ

もし倒れている人を発見したら

その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール 119番通報と AED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**

やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AEDが到着するまで

プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

この部分で圧迫

胸骨圧迫のポイント

- 強 <** 胸が約5cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように
- 速 <** 1分間に100～120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

AEDが到着したら

プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。

離れてください

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



久米島西中の

① 洗う

- ➕ すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- ➕ 目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

② 冷やす

- ➕ やけど
痛みがなまらぬまで流水で冷やす
- ➕ つきゆび・ねんざ
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

③ 押さえる

- ➕ 切り傷
ハンカチなどを当てて止血する
- ➕ 鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

AEDの設置場所は
職員室に 入って左側
覚えておいてね～！



♡いつもありがとう♡

朝の健康観察シートの記入・提出のご協力ありがとうございます。みなさんがしっかり自宅で検温し、記録してくれていることで、登校時の確認がとてもスムーズにできています。この体制はしばらく続きますが、西中の皆さんを守るために必要なことです。少しでもこれまでの日常に戻れることを願って…頑張っていきましょう！！
(裏面も見てね!)