

体育祭、ぜったい忘れちゃいけないグッズ！

夏休み中から準備をしてきた体育祭がやってきます！『完全燃焼～バトンと思いをつなげ～』そのためにはいろんな準備が必要です。夜更かしをせずにしっかり眠ることや朝ごはんを食べることはもちろん、熱中症対策グッズなど忘れ物をせずに登校してください。



□熱中症対策グッズを各自、持参してください。

保冷バックの中に入れてほしいもの

- ・凍らせたペットボトル
- ・水分(水筒またはペットボトル 必要量)
- ・おしぼりタオル
- ・汗拭きタオル
- ・氷や保冷剤
- ・マスクの予備 など

追加です。手足のつめも切っておこう！

あっ！けがをしても慌てずに！

自分でできる！

応急手当 3つのポイント



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
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ✦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

◆みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんとした意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」とっていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。しっかり考えて行動しましょう。

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

*一般社団法人 日本循環器学会

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**

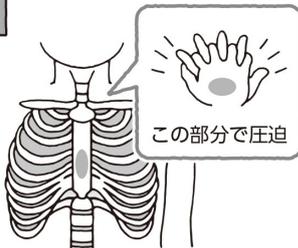


「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

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。



AED
が到着したら

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

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は機械が判断してくれます。



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。



穴水中学校のAEDは、生徒玄関に入ってすぐの左側の壁に設置されています。