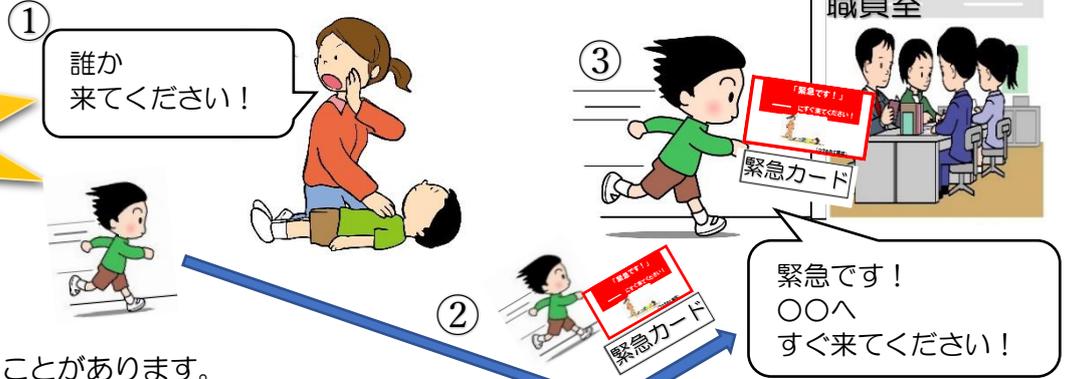


覚えておこう

いざというときの、

緊急カード と コール&プッシュ

もし
倒れている人を
発見したら



その場でみなさんができることがあります。
コール&プッシュを素早く行い救急の輪をつないでいきましょう。

- ① 倒れている人の反応がなければ、「誰か来てください!」と必ず応援を呼ぶ。
- ② そばにいる人に、**緊急カード**を急いで職員室に持って行かせ、事故が発生していることを伝えるよう指示する。
- ③ 職員室の先生に「緊急です! ○○へすぐ来てください!」と伝えるとともに、**緊急カード**を先生に渡す。



コール&プッシュ

突然倒れ、反応も呼吸もない人がいたら、AEDを要請するとともに119番通報し(コール)、直ちに胸を強く圧迫します(プッシュ)。胸をプッシュするだけの「誰でもできる心肺蘇生」で救えるいのちがたくさんあります。

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

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

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も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。

新型コロナウイルス感染症

ステージⅢ「感染まん延特別警報」⇒ステージⅡ「感染拡大注意報」へ

石川県の感染状況等に関するモニタリング指標が、ステージⅢ「感染まん延特別警報」からステージⅡ「感染拡大注意報」に移行されました。それにともない「まん延防止等重点措置」が9月30日で解除されます。コロナ前の日常に戻ったわけではありません。引き続き、感染防止対策の徹底が必要です。

新型コロナウイルス感染症を広げないために、再度確認をしましょう。

① マスクの着用

ウイルスにかかっている人のつばや鼻水にはたくさんのウイルスがいるので、お互いに自分のつばや鼻水を飛ばさないようにマスクをしています。また、ウイルスは口や鼻、目から入って感染することがわかっています。鼻出しマスクや顎マスクの人はいませんか？マスクはすきまなく正しく着けましょう。

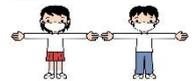


② 友達との距離に気をつけよう

遊びや話に夢中になると、ついつい友だちとの距離が近くなってしまいます。距離が近いとマスクをしていても人のつばや鼻水を吸い込んでしまうことがあります。距離が離れていれば、つばや鼻水は地面に落ちるので大丈夫です。できるだけ離れ、くっつかない、手を広げたくらい離れると安全です。

③ 毎朝の検温の実施と記録

登校前の身体の調子の確認となります。熱、頭痛、だるい等、身体の調子が悪いときは登校しません。我慢しないでおうちの人に言いましょう。また、家族に同じような症状がある場合も登校しません。検温後は生活ノートに記録をしていますね。登校後、サーモメーターによる検温をします。これは、学校内へウイルスを侵入させないためにとても大切です。



④ こまめに手を洗う

ウイルスはどこにでもいるものと思って、こまめに手洗い、手指消毒をしましょう。



常時換気

⑤ 常に、空気を入れ換える

ウイルスは空気中をフワフワと生きています。そのため、換気がとても大切です。



⑥ 規則正しい生活習慣やバランスの良い食事を心がける

夜遅くまでゲーム、スマホをしている。好き嫌いや偏食が多い。ストレスがたまり、イライラする。こんな時は免疫力が低下していきます。生活を見直しましょう。免疫力を高める方法に、笑顔があります。みなさんの笑顔、わたしは大好きです！



⑦ 一人ひとりのやさしい心を大切に

新型コロナウイルス感染症で、悪いのは患者さんではありません。ウイルスです。心があたたかくなる言葉と思いやり。また、最前線の医療従事者の方々を始め、感染防止のために努力している全ての方々への感謝の気持ち「ありがとう」を忘れずに。



校長先生からのメッセージ

生徒のみなさんへ

落ち着かない時間を過ごしていることと思います。目に 見えないものですので、より心配ですね。

不安だったり、辛かったりする時ほど、普通のこと大切です。手を洗って、換気して、大切な人との距離を取りましょう。朝は太陽の光を浴びて、エネルギーをもらいましょう。

誰かを責めるより、いたわってください。疑うより、快復を祈ってください。不安をおおる人になるより、誰かを安心させられる人であってほしいと思います。

今も様々な人がコロナと戦っています。医療従事者の皆さん、保健所の皆さんをはじめとして、たくさんの人たちがそれぞれの場所で力を尽くしてくださっています。私たち七尾東部中も、基本的な感染対策と互いの人権尊重という形で頑張ります。

クイズ：七尾東部中学校にはAEDが2台あります。どこにあるかな？⇒ 職員玄関と体育館玄関にあります。