

保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和7年9月号

まだまだ熱中症に
気をつけようね！



2学期が始まりましたね。

夏休みは有意義に過ごせましたか？

夏休みが明けても、まだまだ暑い日が続いておりますので、体調を崩さないように「こまめな水分補給や休憩」「十分な睡眠時間の確保」「栄養バランスの良い食事」を心がけましょうね。

～ 9月9日は救急の日 ～ **119番**

☆ 心肺蘇生法の流れ ☆



1 意識の確認

「大丈夫ですか」と肩を軽く叩きながら、3回呼びかける。

2 助けを呼ぶ

大きな声で助けを呼び、駆けつけてくれた人には「あなたは**救急車要請**を、あなたは**AED**を持ってきてください」と指示する。

3 呼吸の確認

胸の動きを見て、胸が自然に上下しているか確認する。

呼吸が確認できなかったら、直ちに胸骨圧迫を行う。

4 胸骨圧迫

○ 圧迫する場所：胸の中央

○ 速さ：1分間に100回

○ 深さ：約5cm

※ とにかく**絶え間なく行う**。他にも人がいる場合には、交代しながら、救急車到着まで行う。



5 AEDの使用

AEDの電源を入れ、音声に従ってAEDを使用する。

【ポイント】

・体が濡れている場合は、タオルで拭く。

・ネックレスをしている場合には、ネックレスがパッドに触れないようによけておくか外しておく。

・胸毛が濃い場合は、剃るかパッドを貼って抜毛する。



～ 意識なし・正常な呼吸ありの場合 ～

「回復体位」にして、状態を観察しておく。



傷病に合わせた体位

傷病者が訴えている症状によって、体位を工夫すると症状が少し楽になることがあります。

【仰臥位（ぎょうがい）】

○ 頭を負傷した時や心肺蘇生法を行う時に適している体位



【膝屈曲位（しつくつきょく）】

○ 腹痛がある時やお腹を負傷した時に適している体位



【腹臥位（ふくがい）】

○ 嘔吐している時や背中を負傷している時に適している体位



【半座位（はんざい）】

○ 頭を負傷した時や脳血管障害を発症した時、胸や呼吸が苦しい時に適している体位



【座位（ざい）】

○ 胸や呼吸が苦しい時に適している体位



【ショック体位】

○ 貧血や出血性ショック、アナフィラキシーショックなどの時に適している体位



直接圧迫止血法について

出血してしまった場合は、直接圧迫法にて止血することがすすめられています。直接圧迫法とは清潔なガーゼやタオルを負傷部位にあて圧迫するという方法です。行う時には**血液に直接触れないようにビニール手袋などを着けましょう。**

