

# 保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和3年度9月号

夏から秋へと移り変わりで冷え込む日も多くなり、体調管理をするのも難しい気候が続いていきますね。

分散登校、登校時の検温、黙食など感染症対策に協力していただき、ありがとうございます。緊急事態宣言が発令されてから、県内における新型コロナウイルス感染者数も減少傾向にあります。この調子で新型コロナウイルスの感染が収まっていくよう、今後も引き続き、感染症対策へのご協力をよろしくお願いいたします。



## 9月9日は救急の日



### ○ どんな時に119番通報するべき？

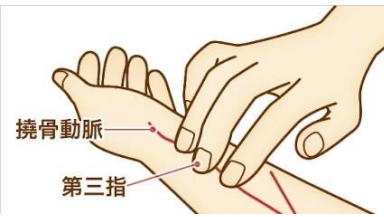
119番通報すべきか判断する時に「バイタルサイン」をチェックして判断することがあります。「バイタルサイン」とは人間が活着していることを示す指標のことをいい、具体的には、「脈拍数」「血圧」「呼吸数」「酸素飽和度」「体温」「意識」の状態を調べます。このバイタルサインに異常があれば、119番通報をした方が良いです。

### ○ バイタルサインについて(※ 基準値は年齢などによって多少変わります。)

#### 【脈拍数】

基準値：1分間に60～100回

血圧計などで測定できますが、橈骨動脈に指を3本あてて測定することで、脈拍数だけではなく、脈の強さやリズムを感じることができます。



#### 【血圧】

基準値：最高血圧[収縮期血圧] 101～129mmHg

最低血圧[拡張期血圧] 61～84mmHg

血圧計で測定することができます。血圧は個人差がありますので、普段から測定し、自分の血圧がどのくらいなのか知っておくと良いです。



#### 【呼吸数】

基準値：1分間に14～24回

胸が上下しているか見たり、背中に手をあてたりすることで呼吸の状態を調べることができます。



#### 【酸素飽和度】

基準値：95%以上

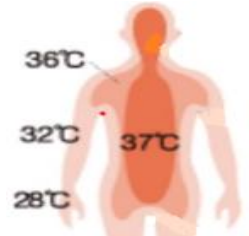
酸素飽和度とは、血液中に酸素と結合したヘモグロビンがどれくらいあるのかを示したものです。身体が酸欠状態でないか調べます。酸素飽和度は、「パルスオキシメーター」という機器を指に挟んで測定します。手先が冷えていたり、ネイルをしていたりすると上手く測定できません。



#### 【体温】

基準値：38.0℃未満

体温は測定する場所で変わってきます。体の表面の温度を「皮膚温」、脳や内臓などの内部の温度を「深部体温」といい、皮膚温の方が外気の影響を受けやすいため、深部体温よりも低くなります。



#### 【意識】

意識は、まず肩などを軽く叩きながら呼びかけてみて、はっきりと応答するかどうかで意識の有無を確認します。**はっきりとした応答がなければ、すぐに119番通報とAEDの準備、胸骨圧迫**を行きましょう。

また、例えば会話ができていても、「今、ここがどこなのか分からない」「直前まで何をしていたのか分からない」などの様子が見られたら119番通報してください。



### ○ 一次救命処置の手順

#### 意識なし

#### ① 119番通報・AED依頼

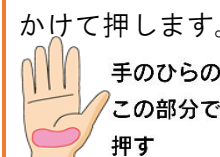
大声で応援を呼び、かけつけてくれた人に119番通報やAEDを持って来るようお願いをします。

#### ② 呼吸の確認

胸が上下に動いているか観察し、「動いていない」または「わからない」場合は、**直ちに胸骨圧迫**を行います。

#### ③ 胸骨圧迫

胸の真ん中に手のひらをあて、**胸が約5cm沈むように**体重をかけて押します。



1分間に  
100～120回  
のテンポで



#### ④ AED

AEDが届いたら、電源を入れ、AEDの指示に従って操作を行います。もし、傷病者が濡れていたら、タオル等で拭いてからAEDパッドを張ってください。

