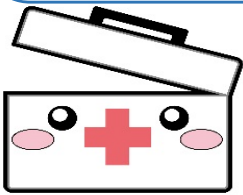
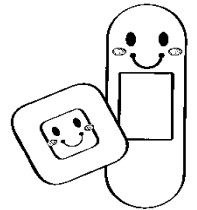


みなさんこんにちは♪ 最近少し涼しくなってきましたね。季節の変わり目は、しんどくなりやすいときでもあります。体調の悪い時は無理をしないでくださいね。
秋は中秋の名月。電気もスマートフォンもなかった時代、夜は暗闇で月の明かりだけが頼りでした。今より豊かに人の暮らしを照らしていたようです。
みなさんも、スマートフォンの明かりを消して、月を見上げてみませんか？☆



9月9日は「救急の日」!!



AEDをこわがらない!

AEDって、難しそうなんだけどだれでも使えるの？

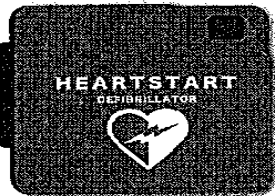
■ 音声メッセージが流れるので、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき？

■ 意識がないとき。
■ 呼吸のようすがおかしいとき。

AEDが必要ないときに
使ってしまったらどうなるの？

■ 必要がないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるので、安心してください。



八幡工業高校 のAEDがある場所は

玄関(事務室前)と、体育館入り口です。

確認してみてください!!

救急処置の基本は
RICE

打撲や捻挫に有効な処置です。
内出血や腫れを抑え、回復を早めます。

R 安静
REST
安静に
保つ!

I 冷却
ICING
氷で
冷やす!

C 圧迫
COMPRESSION
テープなどで
圧迫する!

E 挙上
ELEVATION
心臓より高く
上げる!

イザというときのために >>>>

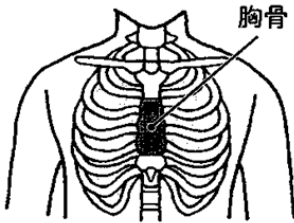
きょう こつ あつ ぱく 胸骨圧迫

Q & A

Q. 圧迫する場所は？

A.

胸の真ん中(乳頭と乳頭の間)を圧迫します。



Q. 胸骨圧迫って？

心肺蘇生のための救急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

Q. 手の組み方は？

A.

片方の手の付け根を胸の中心に置き、もう一方の手をその上から重ねて置きます。

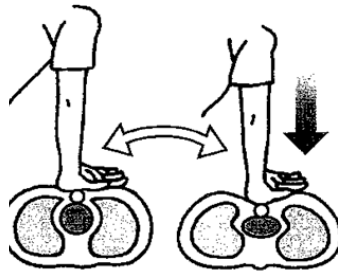


Q. 圧迫の仕方は？

A.

両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。

押した後は、力を緩めて胸の高さを戻します。



圧迫の深さ

成人は約5cm
子どもは胸の厚さの約1/3

圧迫のテンポ

100~120回/分



9月1日は『防災の日』

いつ起こるか分からない自然災害。事前の準備が大切です！

家族全員で確認しておきましょう！

- ①避難・集合場所・避難経路は???
- ②家族との連絡方法は???

例) 災害用伝言ダイヤル 171 (い・な・い) を活用する。

171 + 1 + 自宅の電話番号 (市外局番必要) で伝言を残せる。

171 + 2 + 自宅の電話番号 (市外局番必要) で伝言が聞ける。

- ③非常持ち出し品、救急備品の使用期限などの確認は???