



令和 5 年9月5日 三崎高等学校 保健室

体育祭お疲れさまでした。一人一人が体調管理をしながら練習に向き合い、一致団結していた様子が印象に残っています。体育祭練習は終わりましたが、厳しい暑さがまだまだ続きます。熱中症対策等、自己管理を継続して行い、心身の健康を保つことで何事も楽しんでいけるようにしましょう。また、今月は「救急の日」があります。今一度救急処置について振り返り、いざというときに実行できるようにしましょう。



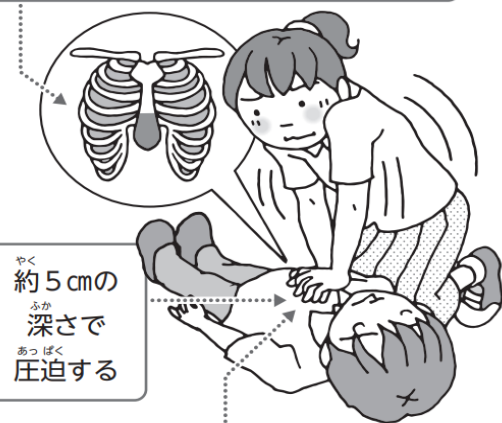
胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」！

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



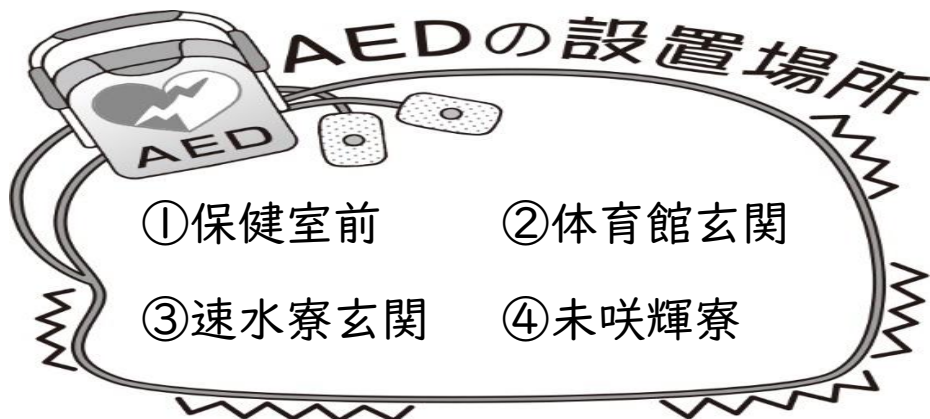
② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。



- ①保健室前
- ②体育館玄関
- ③速水寮玄関
- ④未咲輝寮



目指せ! 受診率100%!

「学期の健康診断で「自分の健康状態を知る」

↓
夏休み中に「早期治療」

はできましたか? 治療が遅れば遅れるほど、時間や費用
がかかります。まだ、病院に行けていない人も、早めに病院を受
診しましょう。受診した人は保健室に報告をお願いします。

