



迷ったときは躊躇なく！ 装着しよう AED！

もしも、自分の目の前に意識がなく倒れている人がいたら…あなたはどうしますか？

まずは、肩を叩きながら声をかけてみてください。反応がなければ、AEDを使用しましょう。AEDは電源を入れれば、指示をアナウンスしてくれます。また、電気ショックが必要か否かを判断してくれます。指示に従えば、恐れることはありません。その人の命を守るために行動しましょう。

校内にはAEDが2台あります。どこにあるか確認しておきましょう。また、AEDを持ち出す場合に、大きなブザー音になります。本当に使用が必要なときは、驚くことなく、その音を無視して持って行ってください。

9月9日は「救急の日」です。この日にちなみ、様々なところで応急処置の方法や心肺蘇生法等の救急法の普及活動が行われています。美鈴が丘高校のみなさんもぜひ、この機会に1つでも多くの救急法を学んで欲しいと思います。さしあたって、今月は体育祭があります。体育祭での傷病に備えて、自分も周りにいる大切な人たちを守れるようにしておきましょう。

数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手に入れたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

♥本校のAEDは **・体育教官室の前** にあります
・事務室前(校舎内)

♥学校外ではAEDマップを活用
スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。家の近くならどこにあるかな？ 調べてみましょう。

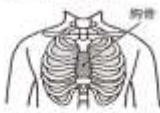
誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります

イザというときのために >>>>>

胸骨圧迫

Q&A

Q. 圧迫する場所はどこ？
A. 胸の真ん中にある、「胸骨」という硬い骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。

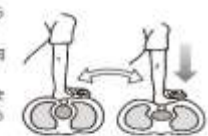


Q. 腕をどうやって？
A. 心臓蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

Q. 手の組み方は？
A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり助けて押し込まないように、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。この部分で圧迫



Q. 圧迫の仕方？
A. 垂直に体重をかけるように、肩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、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



圧迫の深さ	
成人は約5cm	子どもは胸の高さの約1/3
圧迫の回数	
100~120回/分	

一般人の心肺蘇生で生存率約18倍！
心停止になった人のうち、見つけた一般市民が心肺蘇生を行なった場合、1カ月後の生存率は9.2%。これに対して、一般市民が心肺蘇生を行った場合は16.1%。なんと約1.8倍に！

BPM100~120の曲を探そう
「1分間に100~120回と言われてもわからない！」という人は、同じくらいのテンポの曲を聴く中で再生するのがオススメ。インターネットで「BPM100」「1分」などで検索してみましょう。

AED使用前から使用中も合わせて行ってほしいのが「胸骨圧迫（心臓マッサージ）」です。胸骨圧迫をすることで、脳への血流を促し、体への障害を最小限に防ぐことができます。

胸骨圧迫が必要か否かは、まず、意識があるかどうかを見ます。声かけに反応しなかった場合、意識を失っている人の口元に耳を近づけながら、腹部の動きを見ます。呼吸をしている音が聞こえ、腹部が上下に動いているようであれば、必要はありません。しかし、呼吸をしていない、または、よくわからない場合は、胸骨圧迫を行ってみましょう。もし、心停止でなければ、胸骨圧迫をした際に反応があります。しかし、反応がない場合は、左図を参考にして胸骨圧迫を続けてください。そして、誰かに救急車とAEDの要請を行って、胸骨圧迫を続けます。AEDが到着し、装着が完了するまでは、胸骨圧迫を続けます。AED装着後は、指示に従い、必要時、胸骨圧迫を再開します。

胸骨圧迫実施者は、長時間続けると、かなり疲れます。可能であれば、誰かと交代しながら行いましょう。

～体育祭や部活動など運動前後のケアの参考にして、ケガを防ぎましょう！～

腰部

ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

腰痛症

乳酸が溜まると腰周囲の筋肉や骨盤の動きが悪くなり、骨がゆがむ事で、腰の痛み、重だるさ、足のしびれが出てきます。

対処法：腹筋の強化、背筋のストレッチ
足を組んで座らない！
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

セルフストレッチをしてみよう！



POINT①
首を曲げて、おへそを見るようにする

POINT②
頭と足は逆方向に

大腿部（太もも）

ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

腸脛靭帯炎

太ももにある腸脛靭帯が太ももの骨とこすれて炎症を起こします。

対処法：運動後のアイシング、患部のマッサージ
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

鷲足炎

縫工筋、薄筋、半腱様筋が交わる部位は負担がかかりやすいため、過度な負担がかかると炎症を起こします。

対処法：運動後のアイシング、患部のマッサージ、ストレッチ
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

セルフマッサージをしてみよう！

POINT①
手をグーにする

POINT②
膝から足の付け根まで！
力を入れて下から上へ！



POINT③
下に溜まった乳酸を上へ流すように

膝部（ひざ）

ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

オスグット病

膝の屈伸を伴う運動を過剰に行うことで、腓骨にある軟骨が剥離して痛みを伴う疾患です。特に成長期に起こりやすい。

対処法：運動後のアイシング、サポーターの利用
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

ジャンパー膝

膝の使いすぎで膝蓋腱、または大腿四頭筋腱が炎症を起こしてしまっただ状態です。

対処法：運動後のアイシング、ストレッチ
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

セルフマッサージをしてみよう！

POINT①
膝の周囲をつかむようにして圧迫

POINT②
膝のお血を両手の親指でもみほぐします

POINT③
膝のお血を、親指と人差し指でつかみ、滑らせるように、上下左右に動かします



体育祭で多いケガは、「すり傷」です。「たかがすり傷」→「されどすり傷」です。適切な処置を行わないと大変なことになるので要注意です。

ただのすり傷・切り傷？でもこんな時は病院へ

- 傷** 口が汚染されている
どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配
- 水** で洗っても石やガラスが取れない
無理に取ろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらおう
- キ** ザギザの傷
化膿しやすく治りが遅い
- 血** が止まらない
見た目より深いところまで傷が及んでいるかも
- 動** 物や人にかまれた
感染症が心配です
- 爪** つまでも痛い
傷の中に石やガラスが残っているかも