

# 9月 ほけんだより

おぼ  
覚えておこう

いざというときの

## コール&プッシュ

もし

たお  
倒れている人を発見  
したら・・・



その場でみなさんにできることがあります。

『コール&プッシュ※』を素早く行い、  
救命の輪をつないでいきましょう。

### コール

ばんつうほう  
**119番通報とAED要請**  
ようせい

たお  
倒れている人の反応がなければ**コール**



### やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AEDの設置場所は

かしましょうがっこう  
**鹿島小学校は  
たいいくかん  
体育館です！！**

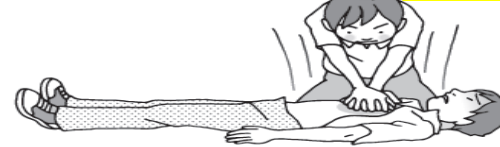


が到着するまで

### プッシュ

ろっこつあっぱく  
**肋骨圧迫**

ふだんどお こきゅう  
普段通り呼吸をしていなかったら、**胸をプッシュ**



ふだんどお こきゅう たし かた  
「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

こきゅうのたびにむねとおなか  
呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているか確認  
します。上下に動いていないとき、**判断に迷った**  
ときはすぐに**肋骨圧迫**をはじめましょう。

どうやってやるの？

むね まなか かたほう  
胸の真中に片方の手のひら  
の付け根を当て、その上にもう  
一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよ  
う両肘はまっすぐにします。



きょうこつあっぱく  
肋骨圧迫のポイント

つよく  
胸が約**5cm**(子どもは、胸の厚みの  
約**3分の1**) 沈み込むように

はやく  
**1分間に100～120回**のテンポで

たえまなく  
なるべく**中断**しないように

鹿島小学校  
保健室

2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいことなどから、とても疲れやすくなります。早寝・早起き・朝ごはん、いつも以上に体調に気を配りましょう。



### プッシュ

**AED**

でんげん  
AEDの電源ボタンを、**プッシュ**



AEDってなにをするもの？

しんぞう  
心臓がけいれんして血液を全身  
に送れなくなったときに使用する  
機械です。電気ショックによって  
心臓を正常な状態に戻します。



どうやって使うの？

でんげん  
電源を入れると操作説明  
のメッセージが流れます。  
その通りに操作しましょう。  
電気ショックの必要があるかどうか機械  
が判断してくれます。



でんき  
電気ショック後または電気ショックが不要だった場合

すぐに肋骨圧迫を再開します。

AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと肋骨圧迫をくりかえしましょう。



が到着したら