

保健だより

SUMMER 号

大阪府立和泉総合高校 保健室

今年の近畿地方は例を見ない空梅雨となりました。暑さに慣れていないこの時期は熱中症対策が必須です。過度な運動、睡眠不足、水分・塩分不足には注意しましょう。

覚えておこう

いざというときの

コール&プッシュ

7月22日(金)に和泉市消防署の救急隊員の方にきていただき、救命講習をおこないます！

いざというときのために、知識と技術を身につけておきましょう。

もし

倒れている人を発見したら



コール

119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ

コール



- 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
- AEDを持ってきてもらう



が到着するまで

プッシュ

AED

AEDの電源ボタンを

プッシュ



蓋をあける、または電源を入れるとメッセージが流れるので、その通りに操作する



電気ショック後・電気ショックが不要の場合

すぐに胸骨圧迫を再開する

救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくり返しましょう



が到着するまで

プッシュ

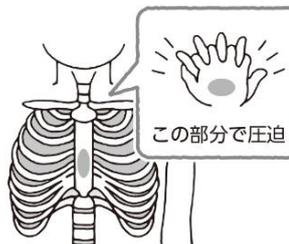
胸骨圧迫

普通の呼吸をしていなければ、

胸をプッシュ



- 呼吸(胸とお腹が上下に動いているか)の確認
- 普通の呼吸をしていないとき、迷うときは胸骨圧迫を始める



胸の真ん中を両手で強く(5cm沈むくらい)はや速く(約100回/分)絶え間なくお押し