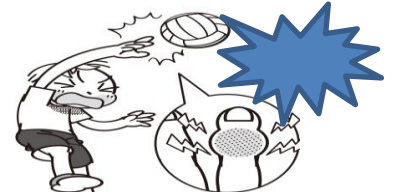


# HEALTH



## 9月1日は防災の日

## 9月9日は救急の日

# ”いざ” いうとき

目の前にいる人が急に倒れてしまったり、大きなケガをしてしまったとき・・・  
私たちに何ができるのか考えてみましょう！

**打撲・ねんざ・骨折など  
の手当**

## 覚えておきたい応急手当！

RICEとは、  
**応急処置**  
の頭文字のこと



Rest	.....	安静
Ice	.....	冷却
Compression	.....	圧迫
Elevation	.....	挙上

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。



# RICE

を覚えておこう



Compression 圧迫



↑ Elevation 挙上

Rest 安静

### 自分でできる手当



### ケガをしたら まずすることは

#### ●すり傷

- ・傷口が砂やどろなどで汚れていたら、水でよく洗い流します
- ・血が出ていたら、清潔なハンカチで押さえます

#### ●ねんざ

- ・ケガをしたところを動かさない
- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします※



※  
15~20分  
冷やして休けい。  
痛みが出てきたら  
また冷やす

#### ●つき指

- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします※
- ・隣の指と、テープなどで固定します



#### ●鼻血

- ・少し下を向いて、小鼻をおさえます
- 小鼻→鼻のふくらみの部分



そのケガをそれ以上悪化させない  
ための応急処置が「RICE」です。

あっ!

倒れている人を発見したら・

大丈夫ですか

大声で応援を呼ぶ!



★反応を確認する!

- ・呼びかけの反応は?
- ・息はしているか?

119番お願いします! AEDを持ってきてください!

## AEDの使い方を知っておこう!

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら(ふたを開ければ電源が入るものもあります)、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます



応急手当・心肺蘇生・AEDについては、  
2年生の保健学習で学びますよ!

AED

直ぐにAEDを使うことができれば

生存率はぐっと上がります!

をさがせ!

♥本校のAEDは **体育館入口** ・ **保健室** にあります

♥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。