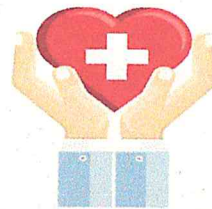


9月9日は救急の日



命を救う方法は、いろいろあります

一次救命処置 (BLS)

Basic Life Support

突然、倒れた人に対し、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が行なう応急手当て

意識と呼吸を確認

- ☐ 呼びかけに反応しますか？
- ☐ ふだんどおりの呼吸をしていますか？



意識も呼吸もないとき

その場にいる人で手分けして、①②③を同時に行ないます

①心肺蘇生

●胸骨圧迫

強く：胸が5cm以上沈むぐらいの力で
速く：1分間に100回以上のテンポで
絶え間なく：なるべく交代しながら休みなく

●人工呼吸

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回をくり返します。
★人工呼吸がためらわれる場合は、胸骨圧迫だけをを行ってもかまいません。



②119に通報

●落ち着いて、担当者の質問に答えます

- ・「救急です」
- ・場所：町名・番地は分かる範囲でOK
目印になる建物や商店名を伝えます
- ・状況：病人・けが人の性別・年齢・ようす
- ・あなたの氏名、電話番号

★携帯電話の場合は、救急車が到着するまで、電源を切らず、その場にいるようにします。

救急車到着までにかかる時間は **8.3分**

(全国平均/平成25年版 救急・救助の現況 総務省消防庁)

その間の手当てが
命のゆくえを決めるのです



出血が多いとき

出血している部分に、ハンカチやタオルを当て、上から強く押さえて止血します。

★ビニール袋を手にかがせて行なうと安全です。



献血

病気やけがの治療で血液を必要とする人のために、無償で血液を提供すること

●献血できる条件 (200ml全血献血の場合)

年齢：16～69歳

体重：男性45kg以上
女性40kg以上



血圧：最高血圧90mmHg以上

血色素量：男性12.5g/dl以上

女性12.0g/dl以上



年間献血回数：男性6回以内/女性4回以内

献血の間隔：男女とも4週間

★献血する人の健康を守るため、献血の種類別に細かく基準が定められています。



献血は、健康なあなたにできるボランティア。
16歳になったら、協力してみては？

9月9日は救急の日。
自分にできることを
考えてみましょう



マラソン大会が近づいています。けがをしないためにストレッチを取り入れてみよう！

ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。
なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

動的ストレッチ



腕や足などを
いろいろな
方向に動かして
関節の可動域を
広げるストレッチ

ゆっくり開始し、
徐々に動作を
大きくして
いくようにする

運動の前に行うとよい
(ウォーミングアップとして)

静的ストレッチ



反動をつけずにゆっくりと
筋肉を伸ばしていく
ストレッチ

無理をせず気持ちよいと
感じる範囲内で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)