

ほけんだより 9月



長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？まだまだ、夏休み気分が抜けず、ぼーっとしてやる気が出ない人もたくさんいるかと思います。

2学期は藤嶺祭や修学旅行など大きな行事が続く時期です。様々な経験を通して成長できる大切な機会ですが、その分、準備などで忙しくなり、体力や気力を消耗しやすくなります。

また、9月は朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。2学期も元気に過ごすために、体調管理を心がけ、生活リズムを整えましょう！

9月9日は救急の日



救急医療と救急業務に対する国民の正しい理解と知識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に、毎年9月9日を「救急の日」、救急の日を含む1週間は「救急医療週間」と定められています。

一次救命処置って？



心肺蘇生やAEDの使用など、心臓や呼吸が停止した傷病者に対して、その場にいる人が、救急隊や医師に引き継ぐまでの間に行う応急手当のことを**一次救命処置**といいます。

正しい知識と処置の方法を知っていれば、誰でも行えることが特徴です。

「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



——「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？——

藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室



若年女性はAEDを使ってもらえない？



以前、SNS上で「倒れていた女性にAEDを使ったら、強制わいせつで被害届をだされた」という投稿が話題になりました。目にした人も多いと思います。この投稿が事実であるかどうかは分かりませんが、過去にAEDの使用が原因で訴えられた事例は確認されていないそうです。

ただ、実際に日本国内の報告では、AEDの使用率は男子に比べて女子で有意に低かったというデータもあります。中には、「人目が気になって行動できなかった」「恥ずかしい」などといった心理的障壁が指摘されています。

では、どうすればいいのか…？

○電極パッドは素肌に貼る必要があるものの、服をすべて脱がす必要はありません。下着の肩ひもを少しずらして、右鎖骨の下と左脇腹あたりに貼るだけで十分です。（下着は外さなくて問題ない）

また、必要に応じて、上から服やタオルをかけるのも配慮のひとつです。

○複数人で対応し、周囲を壁のように囲むことでプライバシーを守ることができます。（女性に限らずプライバシーに配慮）

もし失敗したら訴えられるのか？

実際に、胸骨圧迫によって肋骨が折れることは珍しくなく、「逆に傷つけた」と感じてしまうかもしれません。それでも、あなたの行動は責められません。

悪意または重大な過失がなければ、傷病者から責任を問われることはないといわれています。命を救うためのやむを得ない行為が罰せられることはありません。

心停止は誰にでも起こり得ます。心停止からの救命はスピードが重要であり、電気ショックが遅れると、男女関係なく、救命率が1分ごとに10%低下するといわれています。

「知っていた」という経験が、行動を変え、命を救います。

