



令和 5 年 9 月 号
奄美市立住用中学校
保 健 室

4年ぶりに1日開催となった合同運動会。また、稀に見る快晴の中行われた運動会。まさに「運動会日和」といったところで、みなさんのやる気と元気を後押ししてくれたのではないのでしょうか。強い日差しと暑さの厳しい中、一生懸命競技に取り組むみなさんの姿は輝いていました。

そして、大きな事故やけがなく終えられたことが何よりです。本当にお疲れ様でした。この調子で学習発表会も良いものとなるよう盛り上げていきましょう。



テレビじゃないよ!

ケイワイティー KYT って知っていますか?

運動会も終わり、ほっとしていることでしょう。ふぁ〜っと気が抜けたそんな時こそ気をつけたい!
△ 予期せぬ事故・けが △

KYTとは ...

危険 予知 トレーニング の略で、自分の身の回りの環境で起きるけがや事故を防ぐために、危険な箇所や行動を回避する「シュミレーショントレーニング」のことです。

見るからに危険そうな場所や初めて訪れる場所では気が張って慎重な行動がとれますが、いつも過ごす家や学校など、馴染みがあって「まさかね〜」と思う場所ほど危険が潜んでいるものです。

事故やけがで身も心も病んでしまう前に、危険予知行動を心がけましょう。

やってみよう! KYT!

写真を見て、考えられる危険起き得る事故を書き出してみよう!

ケース1 👍



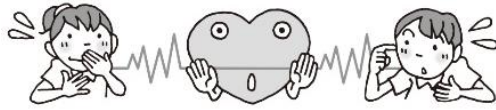
.....
.....
.....

ケース2 👍



.....
.....
.....

救急車の到着を待っているだけでは手遅れに！



救急車が来る前に！

みんなにもできる救命処置

突前、意識を失って倒れている人や心臓が止まって倒れている人がいた時、その場に居合わせた人が

心肺蘇生(胸骨圧迫とAED)を行うことで、命が救える確率が大きく上がります。

「ほかの人がするから大丈夫だろう」と思っているあなた。もしその場にあなたしかいなかったら…
あなたしか救えません。頼れる人はいません。

もしもの時に勇気をもって行動できるように救命処置の方法を頭に入れておきましょう。

救急車の到着まで **約10分**

場所によって早かったり遅かったり差はありますが、平均10分かかるとっておきましょう。

胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

何もせず救急車を待つ場合と比べて、

胸骨圧迫を行うと約2倍

AEDを使用すると約6倍 命を救うことができます。

胸骨圧迫とAEDを併用するとさらに、救命率が上がります。

AEDで救える命の数 **約6倍**

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」!

+ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

6月に行ったAED講習を思い出しながら再確認しよう！

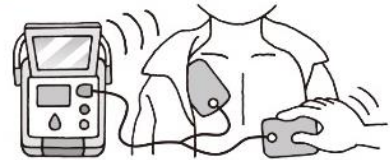
AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



+ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。