

# ほけんだより 9月

令和6年 9月9日  
川口市立芝西中学校  
陽春分校保健室

2学期が始まりましたね。夏休みは ゆっくりできましたか？

それぞれの夢や目標におかって 気持ちを切りかえて がんばっていきましょう！

## 友だちがたおれたらどうする？

救急救命法の授業



8月28日(水)

命を守るための行動について 学びました。



30回!



救急救命処置の流れ

- ① たおれている人の発見
- ② まわりの安全確認
- ③ 反応の確認
- ④ 助けを呼ぶ
- ⑤ 呼吸の確認
- ⑥ 胸骨圧迫
- ⑦ 気道確保と人工呼吸
- ⑧ AEDの準備
- ⑨ 心電図の解析・電気ショック
- ⑩ 心肺蘇生法の継続



一連の流れを  
みんなの前で  
上手に発表し  
てくれました👏

救急隊が到着するまで 続けましょう！



ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑い日が続きます。つかれがたまっているときは、思わぬケガをすることがあります…。

「保健室へ行こう!」の前に、みなさんが自分でできること、してほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

あらう



傷口きずぐちについた砂すなやどろ、よごれを  
しっかり ながらって流す。

おさえる



きれいなタオルや  
ハンカチでおさえる

あげる



傷口きずぐちを しんぞう心臓より たか高くあげる  
(ち血が 出にくくなる)

ひやす



ぬらしたハンカチや ぶくろビニール袋に  
い入れた こおり氷などで ひやす