

保健だより 9月号

令和8年度
丹原高等学校
保健委員会



9月9日は救急の日

西条市応急手当競技大会に丹原高校から3チームが出場しました。保健委員も参加しましたので、大会の内容を含めた応急手当の知識を紹介します。

?大会で出題されたクイズに挑戦

- 問1 熱中症になりやすいのは?…①子ども ②成人 ③高齢者
問2 心肺蘇生中に胸骨圧迫を終了するのはどんな時?
…①救急隊が到着した時 ②呼吸が戻り、反応がある時 ③心が折れた時
問3 異物が喉に詰まり、異物除去をしている時に心停止したらどうする?
…①異物除去を続ける ②心肺蘇生を行う ③諦める

【答え 問1 ③、問2 ②、問3 ②】

?胸骨圧迫のコツは

- ・腕だけでなく、しっかり体重をかけて垂直に圧迫する。
- ・胸が約5cm沈む位の強さで押す。
- ・この時、腕は曲がらないようにする。
- ・1分間に100~120回のテンポで続ける。
- ・疲れて、しっかり押せなくなった場合は交代する。



実際にやってみると、保健の授業で学んだだけでは分からない難しさがありました。人工呼吸は特に難しく、最初は全く息が吹き込めず、何度も練習してやっとできるようになりました。

心肺蘇生法は救急隊が到着するまでの間に命を繋ぐ大切な行動です。今回学んだことや体験したことを忘れず、必要な場面では行動できるようにしたいです。



3年3組保健委員（山内）

引用：健康教室 2023. 5月号 東山書房