

ヘルテック 11月号

2018年11月発行
熊本工業高等学校
生徒保健委員会
宮崎（建築3）
高松（イン1）

11月16日は **長距離走大会** ～安全な大会にしよう！～

★★事故なく元気に走るために★★

① 大会会場（熊本県総合運動公園）に来るまで

食事と睡眠をしっかりとりましょう。登校前には、熱や体の痛み、だるさはないかなど、体調を必ずチェックすること。下痢をしている場合は脱水症状の原因になるため要注意！また、会場到着まで、事故のないように、時間に余裕をもって来ましょう。

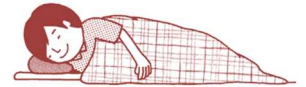
② スタートするまで

走る前には靴をチェック。破損がないか、しっかり紐を結んだかなどが、ケガの予防につながります。ウォーミングアップをしたら、気持ちを落ち着かせてスタートを待ちます。

③ ゴールした後

すぐには立ち止まらず、小走りから歩きへ、だんだんとスピードを落とします。ストレッチも忘れずに。夕食を必ずとり、ゆっくりお風呂に入るなどして体をリラックスさせ、早めに寝ましょう。

**早く寝て、
十分な睡眠！**



ゴール後のクーリングダウン



現地（走るコース）の AEDの配置を確認しよう！



タイムリミットは約10分！ …AED装着は5分以内が理想的…

119番通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均8.5分（H29 総務省消防庁）。突然、心停止を起こした人の救命率は1分後にAEDを使用すれば90%。そこから1分遅れるごとに約10%ずつ低下していきます。つまり、命のタイムリミットは約10分です。「いざ！」という時のために、AEDの配置を知っておいてください！

第2回生徒保健委員連絡協議会 報告

日時 : 10月31日(水) 場所 : ホテル熊本テルサ
参加者 : 熊本県内の生徒保健委員約220名(熊工からは6名が参加)
内容 : 研究発表(小川工業高校・八代高校・済々黌高校)
講演「**学校での突然死ゼロを目指して高校生だからできること**
～AEDを用いた救命処置の実践～
講師 京都大学環境安全保健機構 教授 石見 拓 先生

講演内容の一部
を紹介します

心臓突然死の現実とは

※独立行政法人日本スポーツ振興センターより

心停止者の救命率は11.9%
多くが救急車到着前に手遅れとなる

学校での心臓突然死
20~40/年
学校での死亡原因の第1位は突然死

平成18年~27年
学校管理下における児童生徒の死亡件数
死亡=1,093件
突然死が30.4%
突然死の中で心臓突然死が56%

心臓突然死を減らすためにできること

予防

AEDが時間内に
届く仕組みの構築

AEDを使った救命処置が
できる人を増やす

胸骨圧迫実技中の
機械科Y君
(あっぱくんライト使用)



胸骨圧迫(心臓マッサージ)の大切さ

最新のガイドライン2015では、判断が難しい場面では、「**胸骨圧迫とAEDの使用に進む**」ことが強調されています。

心停止への対応は、**時間との勝負**です。移動させたりせず、現場で救命処置を開始する必要があります。

参加した保健委員の感想

今回の講演で、私と同じ歳くらいの人達が心停止で亡くなっていることを知り、胸が痛くなりました。

また、早期にAEDを使うことによって心停止を防ぐことができると知ったので、あっぱくんの実技講習では真剣に取り組みました。今回、胸骨圧拍が一番大切ということを知ったので、もし目の前で人が倒れた場合には、正しいAEDの使い方と胸骨圧拍で、誰かを救うことができたらいいなと思いました。

土木科 K・Mさん

ぼくはサッカー部に入っているが、いつ、どこで誰が心停止になるかはわからないので、その際に慌てず、冷静に判断し、周囲と協力することで、1分・1秒でも早く処置ができるようになりたいと思った。

今日のこの講演で学んだことを学校や家に持ち帰り、みんながAEDの使い方に興味をもち、実行できるよう努めていきたい。

繊維工業科 I・Tさん