



知っておこう！

もしものときの救急対応！！

学校生活においては思いがけない事故や体調不良が起こることがあります。

そのような事態に備え、正しい知識と対処方法を身につけておきましょう。今回は、学生の皆さんに知っておいてほしい「熱中症」「脳振盪」「心肺蘇生」に対する標準手順（ガイドライン）をご紹介します。

熱中症



運動中や屋外活動中、高温多湿の環境では熱中症の危険が高まります。
予防方法と初期対応を学びましょう。

[スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（第6版）（公益社団法人日本スポーツ協会）](#)



脳振盪



頭を強くぶつけた後に、頭痛・めまい・吐き気・意識障害などがみられる場合があります。これは脳震盪が強く疑われます。頭部外傷後は安静にし、CTやMRIのある医療機関をすぐに受診しましょう。

[脳振盪を疑ったときのツール - CRT5 日本語版（日本脳神経外傷学会）](#)



[脳振盪ハンドブック（国立スポーツ科学センター）](#)



心肺蘇生



突然倒れた人や反応がない人を見かけた場合、速やかな対応が命を救います。
胸骨圧迫とAEDの使い方をマスターしておいてください。

[心肺蘇生法の手順 | 救急蘇生法（日本医師会）](#)

