

熱中症対応・窒息対応・心肺蘇生法

6月25・26日のそれぞれ1時間、高砂市消防本部の方をお迎えして、講習会を行いました。



熱中症対応

顔が真っ赤。元気がない。おしっこの色が濃い・おしっこの量が少ない。そんな時には要注意！

意識がおかしいと感じたら、救急車を呼ぶ！

- ① 日陰に入って、脇・首の横・足の付け根など太い血管が走っている場所を、氷や保冷剤・冷えたペットボトルなどで冷やす。(子どもは体が小さいので、冷え過ぎないように注意する。体温測定するために片方の脇は冷やさない。冷えピタでは効果が無い。)
 - 霧吹きなどで体を濡らすと、気化熱で体温が下がることもある。
- ② 意識がはっきりしていたら、水分を少しずつ飲ませる。
 - (飲み物は常温の方が体への吸収が良い。脱水状態には、OS1などの経口補水液が好ましい。)



脱水の予防

ムシムシした日の室内遊びが最も危険！
汗をかきにくく、体に熱がこもります。

喉が渇いた時には、すでに脱水は始まっています。水分補給は汗になる水分を、あらかじめ補給しておくイメージで。

「喉が渇いてなくてもこまめに水分を取るように！」子どもたちに伝えましょう。

(水分補給はスポーツドリンクや麦茶が良い。お茶のカフェインやアルコール飲料には利尿作用があるから、脱水予防には適さない飲み物。)

窒息対応

喉を詰めたら、先ず、迷わず救急車を呼ぶ！

(詰まった物が取り出せて、大事に至らないと判断すれば、救急要請を取り下げれば良い。)

咳が出来る子は、咳きこませる。

- ・嘔吐した時は、体を横に向け休ませる。
- ・詰まった物を取り出す時は、奥に押し込まないように、口の中の見える範囲だけにする。(意識がある時には、噛まれる可能性があるため、指を入れない。)



取り出せず、呼吸が止まったら、心肺蘇生を行い救急車の到着を待つ。

心肺蘇生法

高砂市の救急車の平均到着時間は7分。

みんなで力を合わせて到着を待ちます。



AEDは事務所に設置。

- ① 先ずは、安全な、平らな場所に。
 - 役割分担して…
- ② 様子の確認。119番通報。AEDの準備。
- ③ 息をしてなければ、胸部圧迫を開始。

(子どもの胸が1/3凹む強さで。腕を伸ばして、100~120回/分、テンポ良く。)

- ・幼児は手のひらの付け根で押します。
- ・乳児は2本指で押します。
- 抱っこしてでもできます。



- ④ AED装着。

パットを貼る基本位置は…

- ・幼児は右肩と左脇腹
- ・乳児は胸と背中

操作はAEDの音声に従います。

*子どもの心停止は、息が止まることで始まるのがほとんど。人工呼吸を行うときは、口対口鼻で。吹き入れすぎると胃に空気が入って嘔吐の原因になりますから、胸が上がる程度に。



**今回の講習が役立つような事故が起きないように!!
気を付けて保育にあたきましょう。**

