



文教大学越谷キャンパス 保健センター医務室

TEL 048-974-0055 (直通)

✉ k-imu@stf.bunkyo.ac.jp

みなさん、9月9日は何の日か知っていますか？

9 (きゅう) 9 (きゅう) で救急の日です！

今年は9/3～9/9が救急医療週間となっています。

この機会に救急法を学んで、いざという時に備えましょう。



心肺蘇生法

- 1 周囲の安全確認←周りに危険なものなどないか？
- 2 傷病者の意識確認←肩をたたく、耳元で声をかけるなど
- 3 反応がなければ大声で助けを呼ぶ。
- 4 119番通報、AEDを持ってきてもらう。
- 5 胸とお腹の動きを見ながら呼吸の確認。
- 6 普段通りの呼吸がない、呼吸をしていない場合は胸骨圧迫 30回。
強く！・・・胸が5cmは沈むように。
速く！・・・1分あたり100～120回のテンポで。
絶え間なく！・・・中断は最小限に。
- 7 人工呼吸2回（できなければ省略可）
- 8 **6 7**を絶え間なく続ける。救急車が来るまで続ける。



AEDの基本的な使用方法

- 1 電源を入れる。(ふたを開けると自動的に電源が入るタイプもあります)
- 2 パットを貼る。(貼る場所はパットに図で表示されています)

注意

- ・皮膚が濡れていないか？→乾いた布などできれいにふき取る。
- ・貼り薬などが貼られていないか？→はがす、薬剤が残っていたらきれいにふき取る。
- ・心臓ペースメーカーなどが埋め込まれていないか？→胸に硬いこぶのような出っ張りがあれば、そこを避けてパットを貼る。

- 3 コネクターを指定された場所に差し込む。
AEDが心電図を解析し、電気ショックが必要な場合は自動的に充電します。
- 4 放電ボタンを押す。
充電が完了すると音声メッセージが次の行動を指示します。
「放電してください」などのメッセージが流れたら、放電ボタンを押しましょう。この時、必ず自分と周りの人は傷病者から離れ、触れないようにしましょう。電気ショック終了後は直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開してください。



大学内のAED設置場所…3号館、体育館、警備室、図書館、第2グラウンド・第3グラウンド管理人室





秋学期が始まりましたね☺ 友人との交流も深まっていることと思いますが・・・日頃のコミュニケーションについて、考えてみませんか？

コミュニケーションにおける「アサーション」とは？

英語の意味は「主張」「断言」などですが、「相手を尊重しつつも自分の気持ちや意見を率直に伝える自己表現」のことです。よりよい人間関係を築くために、自分も相手も大切にできる「アサーション」という視点をぜひもっておきたいですね。



伝える言葉を見直そう

ふわふわ言葉とちくちく言葉知っていますか？

〈ふわふわ言葉の例〉

- ・ありがとう、助かったよ
- ・いいね、素敵だね
- ・頑張ったね、やったね
- ・大丈夫？ どうしたの？
- ・ごめんね など

〈ちくちく言葉の例〉

- ・バカ、アホ
- ・ウザい、ムカつく
- ・キモい、くさい
- ・黙れ、うるさい
- ・あっちいけ など

ふわふわ言葉を使う自分自身も気分が良くなったり、逆にちくちく言葉を使うとイヤな気持ちが増してしまったりしませんか？言葉には思っている以上の力があり、何気なく言われた言葉、言った言葉が自分や相手に大きな影響を及ぼすことがあるということを

改めて意識しておきたいです

上手に意見や気持ちを伝える

上手に意見や気持ちを伝える

●相手と意見が異なる場合の主なパターン

①それぞれが自分の意見を通そうとする

🏠 話がまとまらない、険悪な関係や良くない雰囲気になってしまう

②自分（または相手）が意見を譲る

🏠 納得した上で意見を譲っているならいいのですが、例えばいつも一方だけが我慢をしているのであれば一緒にいることがストレスになってしまう

③意見を出し合って解決策を話し合う

🏠 お互いの意見をしっかりと聞き、話し合うことで、両方が納得できる着地点を探っていきます

たとえ意見が異なっていたとしても、すぐに感情的・攻撃的にならず、しっかりと自分の気持ちを伝えかつ相手の気持ちも理解することで、お互いが納得できるよりよい結論にたどりつけるようにしたいものです

●気の進まない誘いを断る場合はどうするか

🏠 「相手に悪いな」「嫌われてしまうかも」という気持ちから、なかなか断れないということがあると思います。本当の気持ちを飲み込んで我慢するのは、モヤモヤしてストレスになるなど自分の心の健康においてはマイナスになります。相手の事を尊重しつつも自分の気持ちを率直に伝えられればお互い嫌な気持ちにならずに済むでしょう。なお、お酒やたばこ、薬物などの違法な誘いについては、はっきりと「NO！」を。