

初級

けがの処置 できますか？ 救急力検定

1 鼻血の手当てで、正しいのは？



- ① 鼻をつまんでうつむく
- ② 顔を上に向ける
- ③ 首の後ろをたたく

2 やけどの手当てで、間違っているのは？



- ① 水で冷やす
- ② 水ぶくれをつぶす
- ③ 原因になったものを遠ざける

3 ぶつかって歯が抜けた！ 抜けた歯はどうする？



- ① 消毒する
- ② 水でしっかり洗う
- ③ 保存液にひたして歯科医へ

4 けがの手当ての基本は RICE。Rは安静、Iは冷却、Cは圧迫、Eは？



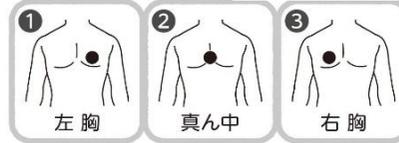
- ① Excite(興奮させる)
- ② Elevation(上げる)
- ③ Enjoy(楽しむ)

5 ハチに刺された！ 正しい手当ては？



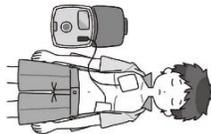
- ① 針を指でつまんで抜く
- ② 水で洗って冷やす
- ③ 毒を口で吸い出す

6 心臓マッサージするのはどのあたり？



中級

7 AEDは何のために、使うもの？



- ① 止まった心臓を動かすため
- ② 心臓のけいれんを止めるため
- ③ 呼吸を助けるため

8 過呼吸の手当てで、間違っているのは？



- ① 紙袋を口にあてる
- ② 落ち着いてゆっくり呼吸する
- ③ 静かな場所に移動する

9 足がつった時の手当てで、間違っているのは？



- ① 冷やす
- ② 塩分を含んだ飲み物を飲む
- ③ つま先を手前に引くストレッチ

上級

救急車を呼ぶべき？

迷ったら

#7119

救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話すると、医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介してくれます。

けがや病気のときは不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



こんなとき、けがをしやすくなります

- 睡眠・休養不足
- 慣れていない作業や行動
- イライラしている
- 限界を超えている
- 急いでいる

【補足】

9 足がつった時の手当てについて「足がつる」とは…ふくらはぎの筋肉がけいれんしている状態をいいます。原因は…筋肉が疲れている、血液中の水分や電解質不足、下半身の血流不足です。そのため、応急処置は

- ① 安静
- ② スポーツドリンクを飲む
- ③ 膝をのばした状態でつま先を手前に引くストレッチを行ってください。「肉ばなれ」の手当て(安静にして冷やす)とは異なります。注意してください。



ウォーミングアップしてケガ予防！

誰もが  
なりうる

# 依存症 なぜ依存する？ 治せる病気なのか？

「依存症」と聞くと、意志が弱い人になるものだと誤解されがちですが、**誰にでもなる**可能性がある病気です。しかし、一度なったら回復はあっても **完治は困難**です。依存症のきっかけは誰もが経験のあるありふれたことから始まります。



きっかけ

人間関係がうまくいかない  
大切な人を失う  
不安なことがある

誰にも正直な気持ちが言えない  
一時的に苦痛から逃れたい

心の痛みや苦しみをやわらげるため、  
依存症への一步をふみ出し、  
やめたくてもやめられない状態に

物質依存	行為(プロセス)依存		関係依存	
アルコール 薬物 ニコチン(タバコ) カフェイン 市販薬	ギャンブル 買い物 ネット ゲーム リストカット 過食・拒食	万引き 放火 性 痴漢	恋愛 虐待 母子カプセル	DV 共依存



身体的な死

社会的な死・経済的な死

依存症の人の脳は「ドーパミンが出にくい」、「脳(前頭前野)の劣化」などの変化が起きてしまい、**一度変化した脳は元には戻らない**ため、依存症は完治が困難といわれています。

では、ならないためにはどうしたらいいのでしょうか？

Addiction

**依存**

の反対は

Connection

**つながり**



顔を合わせた付き合いで、お互いを知り尽くした生身の人間

- 人に「助けてほしい」と言えるようになること
- 自分の抱えている「生きづらさ」の正体に気づくこと
- 本当の気持ちを言える仲間を得ること

最大の敵は **孤独**

## ゲーム依存かも… と思っている人へ



一度変化してしまった脳は元には戻りませんが、これ以上ひどくなる前に、

1 夜間は  
やらない  
(神経の疲れを  
ためない)

2 直感を  
信じる  
(やばいな、  
まずいなと思ったら  
やめる)

3 ときどき数日以上  
ネットから離れ  
神経をリセットする  
(そのネット断ちの間に  
脳が回復する)