

ほけんだより 9月号

境高等学校 保健室

暑い夏休みが終わりました。まだまだ夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。この暑さは10月ぐらいまで続く見込みなので、まだまだ熱中症への警戒が必要です。特に、夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、注意をしてください。また、新型コロナや百日咳等、感染症の流行もお盆明けからみられます。学校は集団生活の場なので、少しでも症状がある人は“周りにうつさない”心配りををお願いします。



あなたにもできる 救命処置

事 故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）※1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3〜4分で死にいたります※2。救急車を待っている間は手遅れになることがあるのです。



※1：総務省 報道資料「令和4年版 健康・救急の現状」
※2：厚生労働省IIP「CPR/心臓蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍も命を救うことができます※3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています※3。

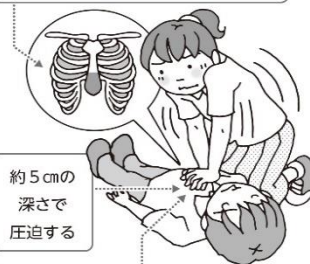


※3：日本AED財団IIP

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100〜120回/分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」！

＋ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



＋ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

本校のAED設置場所

- ・教室棟2階職員室入口前
- ・卓球場教官室前



本校のAEDは昨年10月から、オートショックタイプに変更されています。蓋を開けると自動で電源が入り、電気ショックも自動で流れます。音声ガイダンスの案内に沿って慌てずに操作しましょう。

夏休み中に、部活動や課外の登下校等でケガをした人（交通事故は対象外）は、日本スポーツ振興センターの医療費を請求することができます。保健室まで申請書類をもらいにきてください。

忘れないで・医療費請求
請求できるのは
受傷日から2年間です



すぐに病院に行くべきか、救急車を呼ぶか迷ったら…

#7119に相談

学校外でAEDを探すときは…

日本全国AEDマップ

