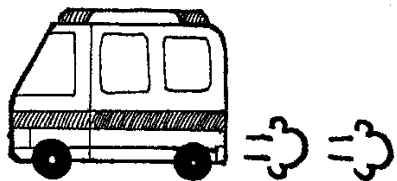


保健だより 9月

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しめ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を過ごしていきましょう。

貴志中学校 保健室
令和5年 9月

9月9日は救急の日

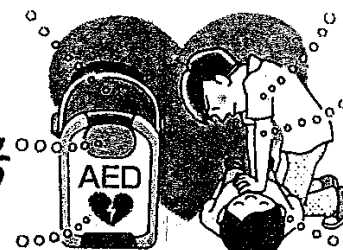


事故や病気で心臓が止まってしまうと、人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように救命処置の方法を覚えておきましょう。

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)。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、脳は酸素がなくなると3~4分で死にいたりします。救急車を待っていては手遅れになるかもしれません。

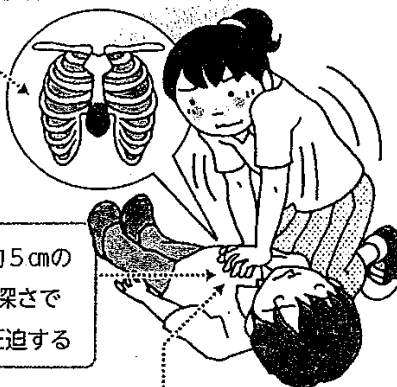
胸骨圧迫で救える命の数 約2倍
AEDで救える命の数 約6倍



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!

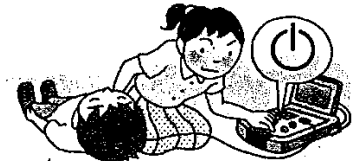
ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく!」

⊕ 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。

救急車を呼ぶべき? 迷ったら #7119

急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。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、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状だと救急車を呼んでもいいのかな...

体調が悪いけどすぐに病院に行ったほうがいいのかないかな...

ケガや病気の時不安になるものです。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。