

ほけんだより 9月

小松島中学校
保健室

9月23日は秋分の日です。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」の楽しみ方はさまざまです。「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、元気に学校生活をすごしてくださいね。

また、今年はまだしばらく残暑が厳しい予報となっています。夏休みで生活のリズムが崩れている人は早くもどして、まだまだ熱中症にも気をつけていきましょう。

救急車が来るまでに！ あなたにもできる救命処置

事故や病気で心臓が止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、救急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、脳は酸素がなくなって3～4分で死に至ります。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



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

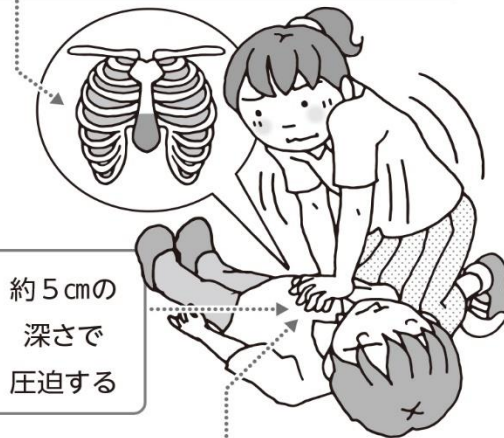
何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています。



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。