

# ほけんだより 9

吉野中学校  
保健室

救急車が来るまでに!



## あなたにもできる救命処置

事故 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、脳は酸素がなくなると3〜4分で死にいたりします\*2。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。



\*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」  
\*2：厚生労働省HP「CPR／心肺蘇生法」

### 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、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\*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HP

#### 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



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。

#### 救命救急法実技講習会を実施しました。（全学年）

##### 【生徒たちの感想】

- ・緊急時でも落ち着いて救命処置を行えるようにしたいです。
- ・相手のことを考えて自ら素早く行動できるようにしようと思いました。
- ・いっどこで人が倒れるかは分からないので、今日習ったことをしっかり忘れないようにして、例え起こったとしても落ち着いて行動して行きたいです。
- ・いざという時に、この講習で学んだことを活かして、「救える命」を「救えるはずだった命」にしないように行動します。
- ・目の前に倒れている人がいたら、なかなか自分から行くのは、勇気があるけど、すぐに行動できるような人になれたらいいなと思いました。
- ・「人を助けることは、大人にしかできない」と思っていたのですが、中学生でも十分人を助けることができることを知り、倒れている人の命を助けたいと思いました。
- ・人の命の大切さや処置を速やかに行うことの大切さがよく分かりました。

#### \*日本スポーツ振興センター

学校の管理下で起きたケガは給付対象になります。提出書類が未提出の方、またケガをして病院を受診したけれども申請されていない方は担任または保健室までお知らせください。

\*病院の窓口での支払いが1,500円以上（500点）対象となります。

\*事故発生から2年以内に申請を出せば適用になります。

#### \*受診勧告を配付中です

健康診断終了後、該当のお子様に受診勧告を配付中です。もし、お手元に受診勧告がきた場合は、病院受診をお願いいたします。また、三者面談の時に全ての健康診断の結果を配布いたしました。これはご家庭保管でお願いします。