

みなさんは学校のAEDがどこに設置されているか知っていますか？事故や災害はいつ、どこでも起こります。普段の生活からAED設置場所を確認しておきましょう。

また、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あがります。もしもの時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。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしております。今回は救命処置と地震時の避難方法・消化器の使い方についてです。ぜひ、2組保健委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119

急なケガや病気のとき、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

- これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…
- 体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…
- ケガ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す。


あなにもできる救命処置

救急車の到着まで約10分
119番通報してから救急車が到着するまで約9.4分(全国平均)。心停止では1分ごとに救命率が10%低下するといわれています。また、脳は酸素がなくなると3~4分で死にいたります。救急車を待っている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は約2倍。AEDで救える命の数は約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いわれています。

胸骨圧迫の方法

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100~200回/分の速さで強く!

AEDの使い方

- AEDの電源を入れる。
- 音声の指示通りにパッドを貼る。
- 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



防災の日 もし〇〇で地震が起きたら?

デパート・スーパー
手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れる。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので人の流れにも注意が必要。

バス・電車の中
大きな揺れがくると乗り物が止まるのでその後は係員や運転士の指示に従う。

自宅
ドアや窓が開かなくなることがあるため、揺れが収まってからすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備える。天井に炭が届いた時点で消火器による初期消火はできないと判断して中止し、最初にも確保した避難経路を角で避難します。

消火器の使い方

- 避難を確保の上で火災発生場所に消火器を運び、火が入っている物から火の高さの2~3倍程度距離をとる。
- 安全ピンを上に向けて強く引き抜きバーが押える状態にする。
- ホースの先端をしっかりと持ち、消火器本体からはずして火元に向ける。
- レバーを強く押し、消火薬剤を噴射する。ホースが反ることがあるので、足でしっかりと握り、手前から引寄せ、掃くように操作する。

