

# 保健だより

No.6

令和5年9月7日

諫早市立有喜中学校 保健室

2学期が始まり1週間が経ちました。夏休みが終わってもまだ危険な暑さの日もあり、熱中症が心配されます。また、現在市内でも、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染者が増加傾向にあります。生徒のみなさんは、生活リズムを「早寝早起き・朝ごはん」で学校モードに戻し、引き続き熱中症や感染症対策を心がけてください。

## ～9月9日は救急の日～

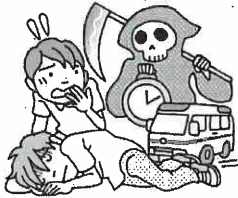
事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気をもって行動できるように救急処置の方法を覚えておきましょう。



## あなたにもできる救命処置

### 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。

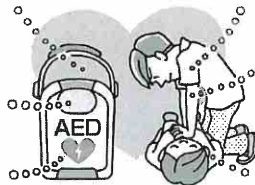


※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現状」  
※2：厚生労働省IIP「CPR/心肺蘇生法」

### 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※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。



#### 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。

## ～スクールカウンセラー・心の相談員 来校日～

<スクールカウンセラー 有木先生 2学期来校日>

9月 8日（金）  
10月 4日（水）・16日（月）  
11月 8日（水）  
12月 11日（月） 13:00～16:00

<心の相談員 細田先生 9月の来校日>

9月 4日（火）・7日（木）  
11日（火）・14日（木）  
20日（水）・21日（木）  
25日（月）