

保健だより

さいたま市立原山中学校

8・9月号 2024 No.5

2学期がスタートし、学校もにぎやかになりました。皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか？夏休みに生活習慣が乱れてしまった人は、生活リズムを整えましょう。



生活リズムを
学校モードに
戻そう！



9月1日は **防災の日** 家族で**防災会議**をしよう

家の中の対策は？ ▶▶▶ 大きな家具や家電の固定、
備蓄用品の確認

家にいるときに
災害が起こったら？ ▶▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグ
の確認

別々の場所にいるとき
に災害が起こったら？ ▶▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう

お家の方へ

感染症に罹患した場合は、出席停止の措置となり、治癒報告書を提出していただいています。治癒報告書を全校生徒に配付しましたので、御家庭で保管していただき、感染症に罹患した際医師の診断に基づいて保護者が記入し、登校初日に担任に提出してください。



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、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります*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。

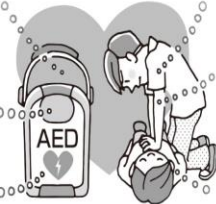


*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
*2：厚生労働省HP「CPR/心臓蘇生法」

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。



*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

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。

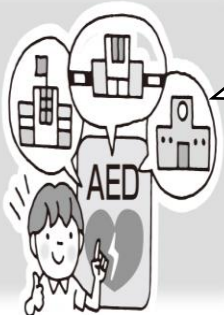
AEDの使い方

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。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



原山中学校のAED 設置場所は

- ★職員玄関下駄箱上
- ★正門前

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...

ケガや病気の時、不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借ります。