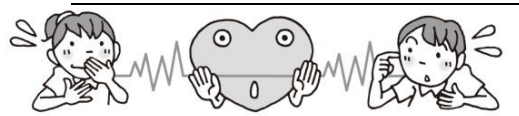
ほけんだより 9月

沖縄カトリック中学高等学校保健室　２０２３年　９月　４日　発行

目の前で誰かが倒れていた時に、あなたは何ができますか？９月９日は救急の日です。人命救助ができるように知っておくこと・練習しておくことはだれかを助けられる人になれるということだと私は思います。9/16 には AED 講習会もあります。この機会にぜひまずは【知ること】から始めてみませんか。

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。救急車を待っていて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。

❶ AEDの電源を入れる。

❷ 音声の指示通りにパッドを貼る。

❸ 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の設置場所

１階事務所前
小学校児童玄関
第２グラウンドにもあります

担架

各フロアの消火栓庫中
キングホール玄関横

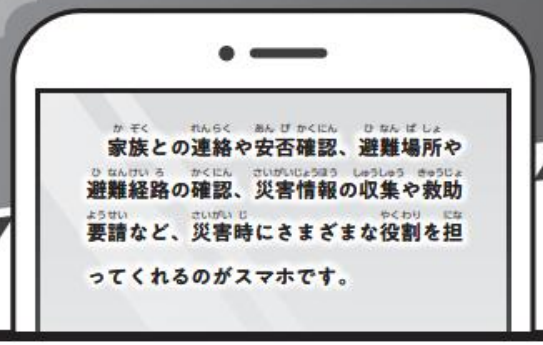
保健室からのお知らせ

スクールカウンセリング

助川先生
9/5(火)
9/12(火)
9/22(金)
9/29(金)
*9/26→9/29 に変更

内藤先生
9/14（木）
（予約受付：保健室）

すぐにできる！ スマホで防災



８月初めの台風６号では１週間近く停電が続いた家庭もあったことと思います。わが家もだいぶ不便な思いをして、改めて日常のありがたさに感謝することとなりました。ただ、そこで終わりにせず、この機会に改めて【防災】について考えてみませんか。
この夏は中高の職員も防災について改めて考え・訓練する時間をもちましたよ。

ハザードマップの確認

ハザードマップは、「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。国土地理院の「ハザードマップポータルサイト」や各自治体のＨＰから見ることができます。自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。

災害情報を入手できるアプリのインストール

防災速報アプリ

自分が住んでいる地域の自治体が注意報や警報を出したときに、すばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。「NHKニュース・防災」「Yahoo！防災速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。

radiko

テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声なので動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。

災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

モバイルバッテリーを持ち歩く

いざスマホを使いたいときに、「バッテリー残量が足りない」とならないために、モバイルバッテリーを持ち歩きましょう。災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめ。

災害用伝言ダイヤル「171」

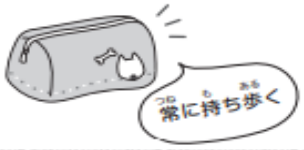
電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月１日・15日や防災週間（８月30日～９月５日）などに体験利用できるので試してみましょう。

無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。

スマホを使わない防災もしておこう

災害用ポーチ



- ホイッスル
- 小型ライト
- 常備薬
- マスク
- 小銭
- アメやチョコレート（命を守るもの）
- ウエットティッシュ
- 好きなキャラクターのグッズなど「心がホッとするもの」

非常時に必要なものを準備する

非常用持ち出し袋

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 雨具
- 防寒具
- 電池
- 現金
- マッチまたはライター
- ビニール袋
- 簡易トイレ
- 飲料水
- 食料品
- 救急セット
- 生理用品（女性）など