

ほけんだより

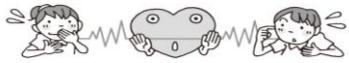
愛媛県立松山北高等学校 令和5年9月

体育大会も終わり、虫の声など、少しずつですが秋らしさを感じるようになってきました。

最近ではコロナだけでなく、インフルエンザも流行しています。

一人一人が教室の換気・手洗い・うがい・マスクの着用など、感染症予防に努めましょう！

<3年4・5組保健委員>



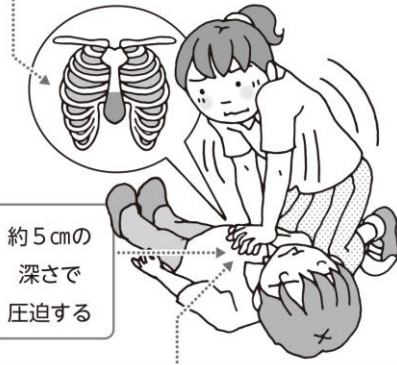
あなたにもできる 救命処置

もしもの時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。

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。



119番!

救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。

できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



火事ですか？ 救急ですか？

救急です



どうしましたか？

(誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)



場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります



名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です

その場に居合わせた人が心肺蘇生を行うことで、命を救える確率が大きく上がります！

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。



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。



AEDの設置場所を知っていますか？

① 保健室前

② 第2教棟運動場側の壁

③ 体育館南側入口