

Poppy ポピー

ほけんだより

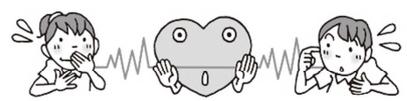
9月 保健目標
〇けがをしないように
注意しよう!

長かった夏休みも終わって、いよいよ2学期がスタートです。まだまだ暑い日も続きますが、暦の上では、秋が始まっています。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざまです。勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に2学期を過ごしていきましょうね!!



三重小にもAEDは、設置されています。
みなさん、どこにあるか知っていますか？
知らない人は、ぜひ探してみてくださいね!!

来るまでに！
救急車が



あなたにもできる救命処置

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・救護の現況」
※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

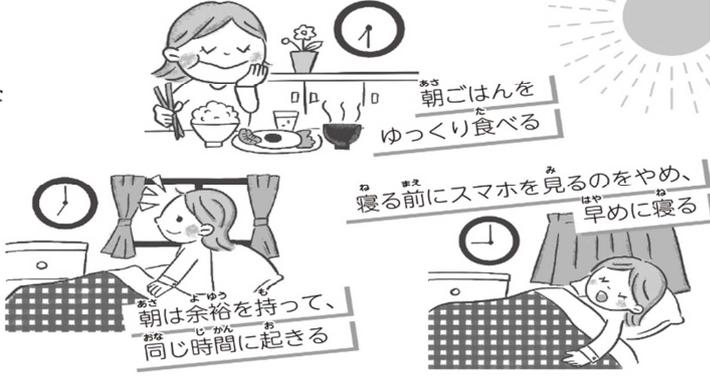
AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- 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。

※ AEDの音声指示に従うだけでなく、誰でも簡単に使えます。

保健室の先生からのお願い→

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



朝ごはんをゆっくり食べる

朝は余裕を持って、同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る