

ほけんだより9月

夏休みが終わり、新学期が始まりました。緊急事態宣言の影響により半日授業が続き、いつもと学校の雰囲気異なります。また、2年生は慣れない教室での授業で、落ち着かないこともあるでしょう。感染対策をしっかり行いつつも、疲れを溜め込まず、いつも以上に体調を気に掛けていきましょう！



○災害に対する意識を高めよう！

大雨、土砂崩れ、地震などの災害に、いつ見舞われるかわかりません。家族と共に、防災についてしっかり話しておきましょう！

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

覚えておこう いざというときの コール&プッシュ



コール 119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**

やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AEDが到着するまで

プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

この部分で圧迫

胸骨圧迫のポイント

- 強** < 胸が約5cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように
- 速** < 1分間に100～120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

AEDが到着したら

プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

○ 9月9日は救急の日

目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…そんな場面にいつ遭遇するかわかりません。ただ見守るだけでなく、皆さんが勇気を持って行動をすれば、目の前の命を救うことができるかもしれません。救急救命について改めて確認しておきましょう。

愛川中学校にも AED が設置されています。緊急時にはすぐに近くの先生に声を掛けましょう！



*一般社団法人 日本循環器学会