

サブリメント

西台中 保健だより
令和5年9月7日
保健室

「健康チェック票」裏面に記入をお願いします

2学期がスタートして早1週間がたちます。朝晩はやや涼しく感じることもあり、秋が近づいている気配がします。

本校では、9/1（金）から「健康チェック票」の記入をしていました。夏休みモードだった生活リズムを、学校モードに戻すことはできたでしょうか。

どのクラスにも、就寝時間が午前2:00~3:00の人がいたり、朝食はほとんど摂らない人がいたり、健康面で心配な面が見られました。

「早寝・早起き・朝ご飯」は、健康な体や心をつくるために重要です。

夜、なかなか眠れない・寝付きが悪い、という人は「早起き」から始めてみませんか。いつもより1時間早く起きることで、夜は眠くなりやすいかもしれません。

今回の「健康チェック票」は、本日ご家庭に持ち帰っています。保護者の方には、1週間の記入内容をご確認いただき、ご感想やご意見などご記入ください。学校とご家庭とで、一緒に健康管理をしていきましょう。

体や心の健康について、不安なことがあればいつでも保健室にご相談ください。



9月9日は救急の日



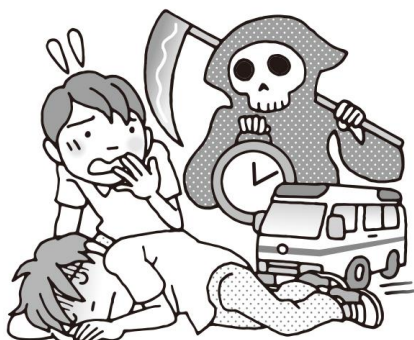
救急車が
来るまでに!



あなたにもできる救命処置

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※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。



救急車の呼び方



119番!

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

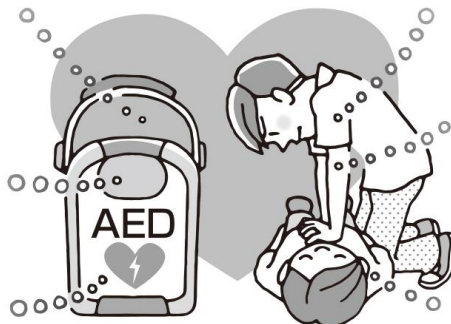
※1: 総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」

※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。

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。