

ほけんだより 9月号

太田一高附属中
保健室
R6.9.1

長い夏休みが終了しました。みなさん充実した夏休みを過ごすことができましたか？3年生のみなさんはオーストラリア海外体験留学はいかがだったでしょうか？それぞれどんな夏休みを過ごしたのかお話しが聞けるのが楽しみです。

さて、今週から学校生活がいよいよスタートです。夏休みで生活リズムが崩れてしまった人は、少しずつペースを取り戻すようにしていきましょう。



9月1日は防災の日



災害はいつ起きるか分かりません。この防災の日を機会に、おうちの人と**地域の避難場所や避難経路の確認、防災グッズの準備や補充**を行っていきましょう！

災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**
最低でも **3日分**
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできることからやってみてください

9月9日は救急の日



救急車が来るまでに！



救命処置

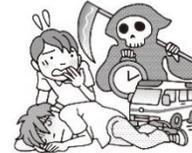
胸骨圧迫やAEDの使用方法などについては、保健体育の授業等で学習をしていますが、この機会にぜひおさらいをしてみましょう。

学校では、**保健室廊下・体育館**にAEDを設置しています。みなさん、気づいていますか？

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。救急車を待っている間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年度 緊急・救助の状況」
*2：厚生労働省HP「CPR/心臓蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2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でなく、誰でも簡単に使えます。

9月のカウンセラー来校予定

6日(金) 13日(金) 20日(金)
いずれも 12:35～15:10

※保護者の方の面談も受け付けております。お気軽にご相談ください。

