



令和5年9月1日  
浜北西高校 保健室



緊急事態に遭遇し、119番通報をしてから救急車が現場に到着するまでにかかる時間はどのぐらいだと思いますか。地域や災害の状況によっても変わりますが、全国平均で9.4分と言われています。（令和4年度総務庁資料より）

救急車が到着するまでに、あなたは何かができますか。

心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。何もしないで救急車を待つよりも、その場に居合わせた人が心肺蘇生を行うことで、救命率は格段にアップします。いかに早く、胸骨圧迫やAEDを使えるかが重要です。浜北西高のAEDは、ピロティ西側入口と体育館2階入口に設置してあります。校外では、学校、病院、スーパー、薬局等に設置されており、AEDマップで検索もできます。いざという時には、勇気を出して、周りの人と協力して、あなたの力を貸してください。

### 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



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。

# カミナリから身を守ろう！！



ピカッと光ってから、「ゴロゴロ」と音が鳴るまでに 10 秒かかった時、今自分がいる場所から雷が落ちた場所までは 3.4 km 離れている計算になります。でも、離れているからと安心してはいけません。雷雲は数km～10km程度、横に大きく広がっています。音が聞こえたときはすでに頭の上に雷雲があり、すぐに落雷を受ける危険があるかもしれません。

雷鳴が聞こえたら、

- ①できるだけ早く、コンクリート製の建物や車の中に避難しましょう。
- ②樹木や電柱、家の軒下は危険です。屋内に避難できないときは、高い物体から最低4m以上離れ、低い姿勢をとりましょう。
- ③どこにも避難する場所がないときは、「雷しゃがみ」の姿勢をとりましょう。
  - ・耳をふさぐ
  - ・頭をなるべく低くしてしゃがむ
  - ・両足を閉じておしりと膝は地面につけない。踵をあげる



活動再開の目安は、雷鳴が 30 分以上聞こえないことです。  
雷注意報や雨雲レーダーを活用して、身を守りましょう。

## こころ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
くださいな。



夏休み中に、治療が終わった人は、受診結果の報告をお願いします。

部活動中にケガをして、受診をした人は、医療費の申請ができますので、保健室へ来てください。

## ♪ 9月の予定 ♪

9/ 5(火) カウンセラー来校

9/19(火) カウンセラー来校

9/27(水) 体育大会

カウンセラーに相談したい人は、保健室へ申し込んでね。

