

保健だより

令和 元年 9月14日 ~9月号②~

練馬区立北町中学校 保健室

9月は防災月間です

~大切な人を守るために自分ができることを探そう~

倒れている人を見つけたら・・・あなたは何かができますか？



関東大震災が
1923年9月1日に
発生しその大惨事を
忘れないために、
9月1日を 防災の日
と決めました。

倒れている人発見

・大きな声で
呼びかける
・肩をたたく

☆反応
なし

・応援要請、
119番通報
・AED依頼！

☆呼吸
なし

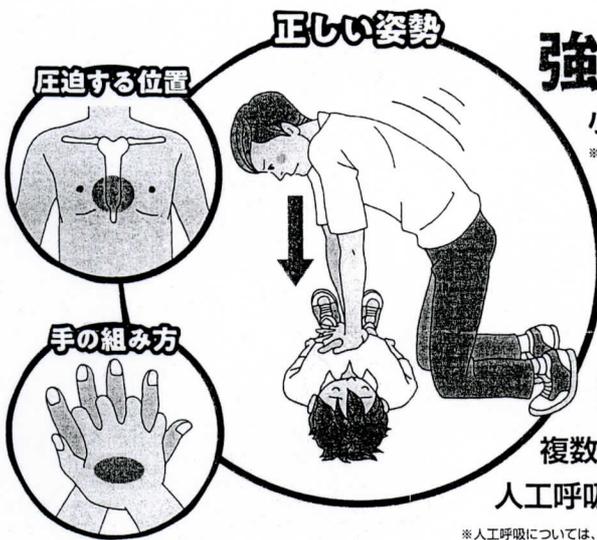
心肺蘇生
開始！

☆「反応あり」→ 倒れた人の側を離れず、状態を観察、

☆「呼吸あり」→ 気道確保、応援、救急隊を待つ

心肺蘇生法の手順

「呼吸なし」と判断、または迷ったら・・・ すぐに心臓マッサージを始めよう!!!



強く 圧迫の深さは約5cm
(ただし6cmを超えないようにする)

小児の場合は胸の厚さの約1/3

※圧迫を緩めるときは胸が完全に元の位置に戻るのを確認する

速く

1分間あたり

100~120回のテンポで

絶え間なく

複数人いる場合は1~2分目安に交代

人工呼吸による中断は10秒以内に収める

※人工呼吸については、訓練を受けていて、実施する技術と意思がある場合のみ行う

心臓マッサージ
をする場所は
胸の真ん中

北町中

防災クイズ



Q 1 北町中のAEDはどこに
設置されているでしょう??

Q 2 校内の4カ所に担架が設置されています。
どこに設置されているでしょう?

答えは裏面

Q1 - A 主事室前

※体育でプールが行われている時はプールサイド

Q2 - A ①保健室内②体育館入口横③校長室前④2年生下駄箱

でした！全問正解だった人は普段からよく周囲を観察できていますね☆素晴らしい！！

場所がよくわからなかった人は AEDの場所と 自分達の教室から1番近い場所の担架を確認しておきましょう！