

保健だより ~9月号~

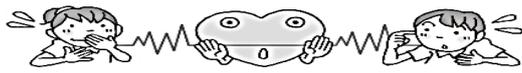
令和5年9月19日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子

9月23日は秋分の日。本格的な秋の到来で、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。猛暑が続いていましたが、気温も落ち着くといいですね。スポーツの秋、読書の秋など、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてください。

気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、ゆっくりと回したりして、血流をよくするといいですよ!



あなたにもできる 救命処置

救急車の到着まで **約10分**

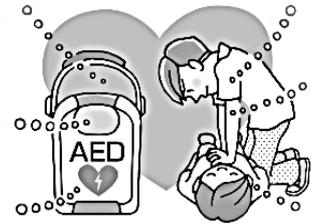
119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分(全国平均)*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



*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**

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。

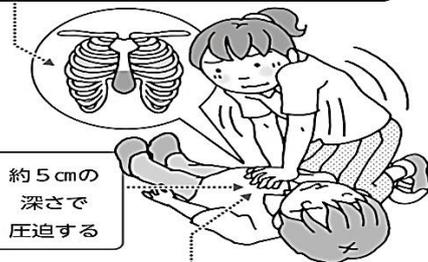


*3: 日本AED財団HP

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。



AED は、学校、病院、駅、区の施設（区役所、地区区民館、児童館、図書館、体育館など）、スーパーなどの商業施設に設置されています。
いざという時にあわてないために自分の住んでいる地域のどこに AED があるか、日頃からチェックしておこう。

練馬東中の AED です。
どこにあるか確認しておこう。



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119

急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気の時、は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

*「救急車を呼んでも、出払っていて | 台もありません。」というニュースを聞くことはありませんか？
必要な時に、救急車が使用できるようにしましょう。

※インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症で欠席する人もいます。うがい、手洗い、換気、体調がよくなる時は休養するなど感染対策を継続しましょう。
感染症（インフルエンザや新型コロナウイルス感染症）で学校を欠席した場合には、登校する時に登校届をもって来てください。