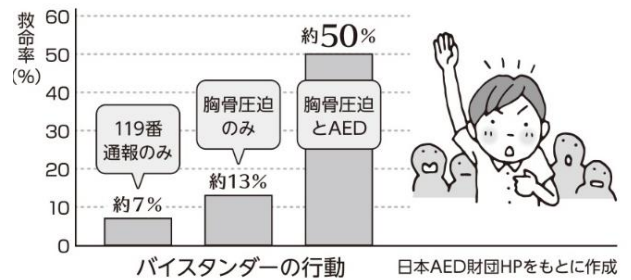


命をつなぐ救命措置

9月9日は「救急の日」です。私たちは、いつ、どこで重大なけがや病気による心停止（心臓の機能が停止した状態）の現場に居合わせるか分かりません。心臓が止まってしまった人が現れたとき、周囲に人がおらず、自分だけ、という状態もあるかもしれません。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。それまでは、その場に居合わせた人（バイスタンダーと言います）が救命処置をすることで、救命率が大きく上昇します。そこで、今号は学校のAEDの位置や、使い方を紹介します。



重要! AEDの使い方

① 電源を入れる

（ふたを開けただけで電源が入るものもあります）

② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

（2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）

心 臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。



石神井中のAEDは来賓用玄関にあります

実際に石神井中に置いてあるAEDと、その中身



救急車を呼んで！
と言われたら…

1 「119」とダイヤルして電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



火事ですか？
救急ですか？

救急です

4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の年齢を伝える



70才くらいの女性です
大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくることがあります。

カミナリに気をつけて！

夏休み中も、ゲリラ豪雨や落雷がありました。突然の雨と雷、怖いですよね…。雷による死亡原因は、開けた平地に立っていた場合が最も多く、次が木の下での雨宿りです。この2つが雷による死亡の半数以上を占めています。校庭は「危険な場所」です。雷の危険がある時は、早めに建物の中へ避難しましょう。

安全な
場所？

身を守る
姿勢？

救急処置
は？

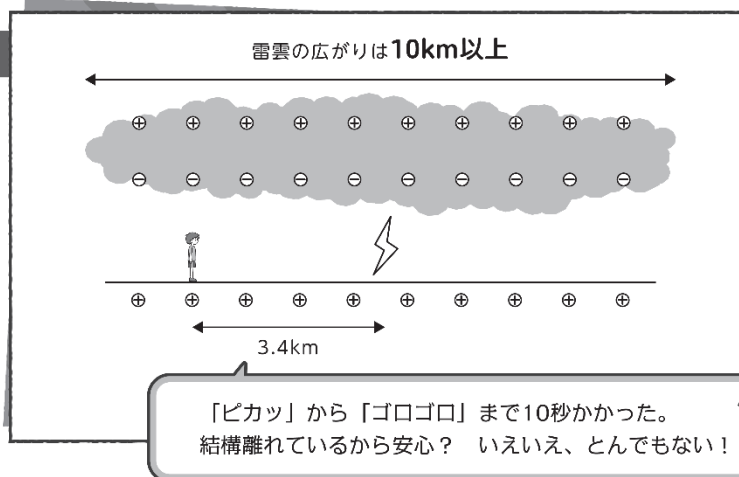
カミナリから身を守ろう

ゴロゴロと聞こえたら 危険！

光と音の関係

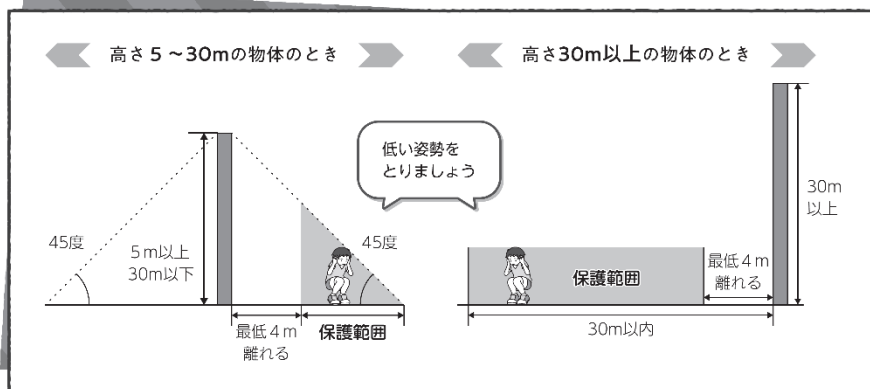
「ピカッ」と光ってから「ゴロゴロ」と鳴るまでに10秒かかったとき、いま自分がいる場所から雷が落ちた場所までは約3.4km離れている計算になります*。歩けば1時間くらいかかる距離なので、結構離れていますよね？ でも要注意！

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！



安全な場所を知っておこう

屋内に避難できないときのために、5m以上の高さの物体を利用した比較的安全な「保護範囲」への避難についても知っておきましょう。



雷から身を守る姿勢

雷しやがみ

頭をなるべく低くしてしゃがむ

両足をとじてお尻とひざは地面につけない

耳をふさぐ



安全な場所と危険な場所？

安全な場所
コンクリート製の建物や乗用車の中

危険な場所
樹木、電柱、家の軒下など



近くで落雷に遭った人がいたら…！



すぐに救急車を呼びましょう。呼びかけたり肩を叩いても反応がなく、通常の呼吸を感じられない場合は、ただちにAEDの要請と心肺蘇生法（一次救命処置）の開始を。



意識の確認の際、呼びかけるだけでなく、肩などを軽く叩きましょう。落雷によって鼓膜が損傷し、声が聞こえない可能性があるからです。



心臓が止まってしまった場合は、重度の障害を残す可能性があります。すぐに一次救命処置を行い、脳を保護することが重要です。

日本各地の落雷リスクを

60分後まで予測し、リアルタイムで公開

遠足や野外授業の前にチェックを！

気象庁

「雷ナウキャスト」

雷ナウキャスト

気象庁「ナウキャスト（雨雲の動き・雷・竜巻）」をクリック

日本気象協会

「雷レーダー」

雷レーダー

日本気象協会「雷レーダー（実況）」をクリック