

9月9日は救急の日です。私たちは、いつ、どこで救急車を呼ぶ場に立ち会うかわかりません。具合の悪い人がいる時に、傍に自分しかない…ということもあるかもしれません。あなたの勇気のある行動が、人の命を救うことに繋がります。また、日頃から通う場所や、家の近くのAEDの位置を知っておくと、いざという時にすぐ持ってくるができます。探してみましょう！

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

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



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのでも大丈夫です。

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場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ

♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

**1 階の
来賓用玄関**



希望者のみ

10日（木）は1年生の貧血検査です！

貧血とは、体内に酸素を送る赤血球の数や血色素（成分に鉄を含む）の量が減って、体内が酸欠状態になることです。

貧血になると、めまいがしたり、動悸や息切れが起きたり、疲れやすくなるなど、様々な症状が出ます。中学生のこの時期は成長が早く、鉄分が足りないために「鉄欠乏性貧血」になりやすくなっています。症状に気付くにくく、気付かないうちに貧血が進んでいることがあるため、検査を行って早期発見をすることが大切です。

時 間：13時30分から

対象者：1年生の希望者

検査中や検査後に体調が悪くなった場合は、すぐ保健室の先生に伝えましょう。

検査を受ける人は、9日（水）に個別に通知を出します。

服 装：体育着（検査を受ける人はジャージ登校になります）

場 所：保健室

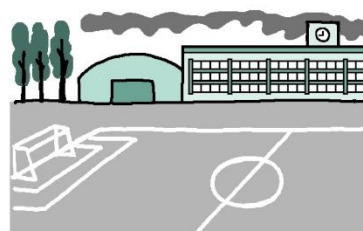


落雷から身を守ろう

近年はゲリラ豪雨などに伴う落雷事故が各地で発生しています。落雷は予想しにくく、晴れていても発生することがあります。雷は遠くの積乱雲からでも起こり、危険を見逃しやすい災害です。正しい知識と早めの避難で自分自身の安全を守る力を身につけましょう。

危険な場所を知ろう

落雷による死亡事故は、開けた場所での「直撃雷」と、木の下で起こる「側撃雷」が多くを占めています。そのため、グラウンド、河川敷、海岸、山の尾根、木の下などは特に注意が必要です。実際に運動中の雷事故は毎年発生しており、「晴れ間が見えた」「雷の音が聞こえなかった」といった状況でも、積乱雲が急発達して落雷が起こることがあります。また、花火大会や野外イベントでは避難に時間がかかるため、主催者任せにせず、自分でも天気や雨雲レーダー、避難場所を事前に確認しておくことが大切です。



雷から身を守る行動

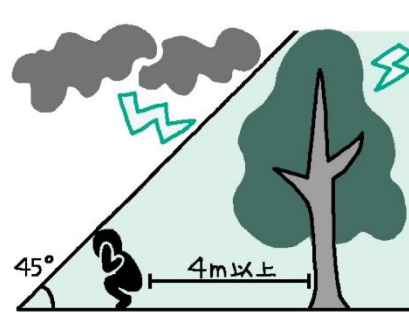
建物の中へ入る



車の中へ入る



木から離れる (4m 以上)



「30 分ルール」を覚えよう

雷の音が聞こえたら、すぐに活動を中止して安全な場所へ避難しましょう。最後に雷鳴が聞こえてから 30 分間は活動を再開しないのが基本です。また、落雷を受けると即死というイメージがあるかもしれませんが、たとえ雷を受けた場合でも、早い対応（心肺蘇生）により一命を取り留められる場合があります。救急車を呼び、すぐに心臓マッサージを行い、AED を持ってきてもらいましょう。

最後の手段は「雷しゃがみ」

避難場所がない場合の最後の手段が「雷しゃがみ」です。低い姿勢で耳を塞ぎ、つま先立ち（かかとどうしは付ける）。雷しゃがみは避難の代わりではありません。最も重要なのは、危険を感じる前に避難することです。

