

ほけんだより

令和8年9月2日（水）
練馬区立関中学校
保健室

9月になり、新学期が始まりました。学校のリズムに慣れるためにも、眠る時間が遅くならないように気を付けましょう。

さて9月9日は『救急の日』です。総務省消防庁が発表した『令和7年版 救急・救助の現状』によると、119番通報から救急車が現場に到着するまでの全国平均時間は約9.8分でした。救急車が到着するまでの時間では、その場にいる人ができることをすることが重要です。いざという時に行動できるよう、『何ができるのか』確認をしましょう。

倒れている人がいたら、どうする？

自分の安全を
確保してから
動きましょう

- ①周囲の安全を確認してから近づき意識を確認
(両肩をたたきながら、大声で呼びかける)



- ②周囲の人に助けを呼びかけ、119番通報とAEDの手配を頼む

意識がない！



- ③胸と腹部の動きから、呼吸の有無を確認

呼吸がある

呼吸がない！
またはわからない

気道確保

普段どおりの呼吸があるときや、人工呼吸をするときは、気道確保を行う。



④胸骨圧迫

胸の中央に両手を重ねて置き、1分間に100回のペースで、肘を伸ばして5センチ押し込み、必ず元に戻す。



119

⑥ AED を使用

AEDが到着したら電源を入れ（ふたを開けると自動で電源が入るものもある）音声ガイドに従います。ショックボタンを押すときは患者から離れてください。



⑤人工呼吸（省略可能）

気道確保して胸骨圧迫と人工呼吸を30:2で行う。

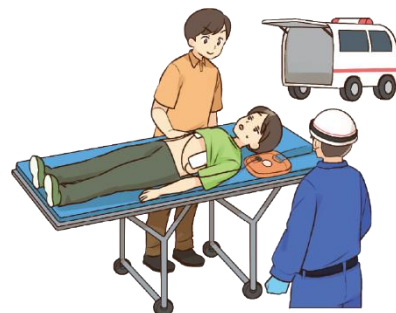
救急隊に引き継ぐまで
④～⑥をくり返す

裏面に続きます。

バイスタンダーとして できることは？

バイスタンダー（bystander）は、英語では「傍観者」という意味ですが、救急現場では傷病者の命をつなぐ行動をとる人として重要視されています。そして、中高生でもできることがたくさんあります。勇気がいることですが、あなたの行動で、傷病者の命を救い、社会復帰の可能性を高めることができます。

できることを確認しよう



- ・意識の確認
- ・呼吸の確認
- ・AEDをもってくる
- ・119番通報する
- ・胸骨圧迫、AEDの準備
- ・救急車、救急隊員の案内 など





もし忘れても大丈夫！
手順や対応は119で指示してもらえる！

AEDが必要な、胸骨圧迫の手順など、わからない、どうしたらいいか判断できないときも大丈夫。119番通報で対応を指示してもらえます。状況をスマホのカメラで知らせるLIVE119を使用している地域もあります。

本校のAEDここにあります！

外から見た様子



1階 職員玄関入口



緊急時は、
AEDと
下のカゴを
現場に
持って
いきます

中から見た様子



出典：『心とからだの健康』2026年8月号（健学社）