

# ほけんだより 9月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校  
令和5年9月20日  
保健室

## 9月 保健目標 ○安全な行動をしよう

夏休みの生活リズムから抜け出せましたか。体がだるいなあ、しんどいなあという人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、朝ご飯をゆっくり食べる時間をつくりましょう。炭水化物のご飯やパンだけではなく、栄養バランスを考えて、チーズ・卵などのタンパク質、野菜・果物などのビタミン・ミネラルも摂れるといいですね。朝ご飯は毎日のエネルギー源です。



！知っておこう！

## 応急手当



### あなたの勇気と知識が必要

目の前で交通事故が起きた…、人が倒れた…。そんな救急の現場に居合わせることは少ないと思いますが、もし、そんな現場に居合わせたときどうしますか。ただ見守るだけでなく、勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は、平均 9.4 分（2021 年）です。救急車が到着するまでの間に、胸骨圧迫や AED などの応急手当を行えば、命を救える可能性が約 2 倍にもなると言われています。いざというときのために応急手当の知識を持つておくことが大切です。

### 【人が倒れたら】



- 呼びかけて反応がなければ… 大きな声で応援を呼ぶ  
周りの人に 119 番通報をお願いする  
近くに AED があれば持ってきてもらう

↓  
救急車が到着するまで  
AED が到着するまで

- 呼吸をしていなければ… 胸を押す（胸骨圧迫）

#### ※ 呼吸の確かめ方は？

胸とお腹が上下に動いているかを確認します。

#### ※ 胸骨圧迫のしかたは？

胸の真ん中に、片方の手のひらの付け根を当てて、その上にもう一方の手を重ねて両手で押します。体重が真下に垂直にかかるように両肘を曲げないように押します。



↓  
AED が到着したら

- AED が到着したら… AED の電源ボタンを押す

#### ※ AED の使い方は？

電源を入れると操作説明の音声メッセージが流れるのでその通りに。電気ショックが必要かどうかは機械が判断します。

電気ショック後または電気ショックが不要だった場合は、胸骨圧迫を再開します。

