



たんぽぽ

令和 6 年度 9 月号
未 来 高 等 学 校
保 健 だ よ り

まだまだ日中は 30 度を超える日が続いていて、秋の気配を感じられるようになるのはもう少し先になるのでしょうか。9 月 22 日は秋分の日。この日を境に少しずつ夜が長くなり、秋の到来です。皆さん、体調管理には気を付けて秋を楽しみたいですね。



事故や病気で心臓が止まってしまっている人に居合わせたとき、心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに、勇気を持って行動できるように、救急処置の方法を覚えておきましょう。

救急車が来るまでに！

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）心停止では、**1 分ごとに救命率が 10%低下** されると言われます。脳は酸素がなくなって 3~4 分で死に至ります。

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** 可能性が上がります。

AED
AEDで救える命の数 **約5倍**

胸骨圧迫と AED で、心停止を起こした人の約半数の人を救えると言われます。

AEDの使い方

①AED の電源を入れる。

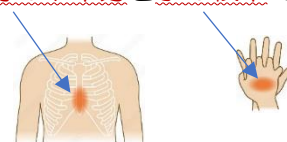


②音声の指示通りにパッドを貼る。

③必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

胸骨圧迫の方法

●胸骨の下半分を手の根本で強く押す。



●約 5 cmの深さで圧迫する。

●真上から 100~120 回/分の速さで力強く！

9 月は防災月間。台風や豪雨などの災害が起こりやすい時期でもあり、台風 10 号では各地に記録的な大雨をもたらしました。南海トラフ地震も心配されています。日頃から避難行動が取れるよう備えましょう！



災害時に必要な水の量はどれくらい？



ぜひできることから
やってみてください

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなく

なることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。1 年間保管するなど、期限を決めて保管することがお勧めです。期限が迫ったら買い替えましょう。



命を守るための水⇒ **飲用水** ⇒ **一人あたり 1 日 3ℓ** : **最低でも 3 日分** (2ℓ ペットボトル約 5 本)
手を洗う・トイレを流す・食器を洗うなど⇒ **生活用水** ⇒ あればあるほど良い

◎ もしもの備えは大事です。避難グッズなども用意しておくと安心です。避難方法や避難場所なども家族で確認しておきましょう！

