



ほけんだより

令和5年9月

八代小学校

保健室

9月23日は春分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む一日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなってきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざまですね。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。



9月9日は
救急の日



救急車が
来るまでに!

あなたにもできる

救命処置

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいた時、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫と AED）を行うことで、いのちを救える確率が大きく上がります。胸骨圧迫は難しいかもしれませんが、大人を呼んだり、AEDを持ってきたりと、勇気を持って自分にできる行動をしましょう。

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全国平均で9.4分^{*1}。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれています。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたりします^{*2}。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



*1：総務省 報道資料「令和4年度版 救急・救助の現況」
*2：厚生労働省 HP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2分

AEDで救える命の数 約6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倍もの命を救うことができます^{*3}。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるとも言われています^{*3}。

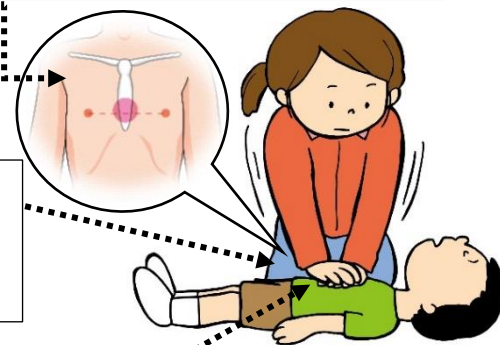


*3：日本 AED 財団 HP

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根元で強く押す



約5cmの深さで
圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

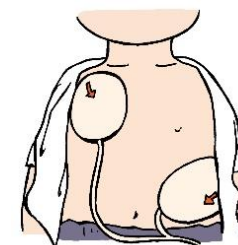
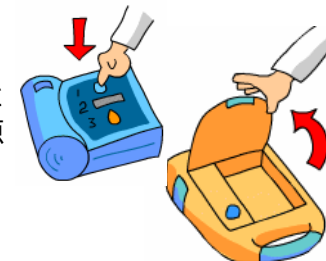
ポイントは
「強く」「早く」「絶え間なく」!

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び正常な動きに戻す救命器具です。

① AEDの電源を入れる。
電源ボタンを押すタイプと
ふたを開けるだけで電源
が入るタイプがあります。



② 音声の指示通りに
パッドを貼る。



② 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

AEDの音声指示に従うだけなので、だれでも簡単に使えます。