

ほけんだより



村田高校保健室

2023/9/6

夏休みが明けて2週間が過ぎました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続いていますね。今年は、10月頃まで例年よりも気温が高い予想で、残暑が長引くようです。少しずつ秋らしい天気になっていくかとは思いますが、油断せず熱中症予防に気をつけてください。

3年次のみなさんにとっては進路達成に向けて特に大事な時期かと思えます。万全の体調で臨めるよう、自分の心と体によく目を向けてみてくださいね。



夏休みが終わって時間が経つのに、体がだるい、なにごとにもやる気が起きない、学校生活に集中できないなどといったことはありませんか。

それは心が疲れているサインかもしれません。

けがをしたら応急手当をしますが、心は体と違って「痛い」とは感じにくいので、放っておく人も多いかもしれません。信頼できる人に相談して、話し、受け入れてもらえることで、心の回復も早くなります。

「誰に相談したらいいかわからない」「学校の先生には言いづらい」というときにはこんな窓口も利用できます。

相談窓口の名称	電話番号	受付時間
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日16~21時
よりそいホットライン	0120-279-226	24時間

SNSでの相談は・・・

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



あなたにもできる救命処置



事故や病気で意識や呼吸がない人が目の前にいたとき、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、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かが鍵になります。

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)^{※1}。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります^{※2}。救急車を待っている手遅れになることがあるのです。



救命処置の方法を覚えておきましょう。

本校の

AEDの設置場所は

- ・校舎2F職員室前
- ・体育館1F武道場前



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

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本で強く押す



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動かす救命器具です。

① AED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。



⊕ AEDの音声指示に従うだけでなく、誰でも簡単に使えます。

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倍の命を救うことができます。

※日本AED財団HPより