



9月号

2026.9.7

ほけんだより

村田高校保健室



夏休みが終わり2週間が経ちました。生活リズムは戻ってきましたでしょうか？

朝夕は少し過ごしやすくなりましたが、日中はまだ暑い日もあります。夏の疲れや気温の変化で、体調を崩しやすい時期ですので、健康管理に気をつけましょう。特に3年次のみなさんは、進学や就職試験を控えた大事な時期です。万全の状態でご本番を迎えられるよう、心身の健康を整えながら、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

9月9日は「救急の日」！



～いざというとき、あなたは動ける？～

①救急車を呼ぶか迷ったら #7119

「救急車を呼んだほうがいい？」「病院に行ったほうがいい？」判断に迷うときに専門家に相談し、アドバイスを受けることができます。受付時間は24時間365日です！

②こんなときは迷わず 119

- ・意識がない、反応がおかしい
- ・呼吸が苦しい
- ・突然の激しい胸痛・頭痛
- ・大量に出血している
- ・けいれんが続いている
- ・明らかにいつもと違う



救急車、どうやって呼ぶ？



落ち着いて、聞かれたことに答えれば大丈夫

- ☐ 「火事」か「救急」かを聞かれます。
- ☐ 「場所」を聞かれます。
→現在地（住所や目印となる建物など）を伝えます。
- ☐ 「どんな状態か」を聞かれます。
→事故やけがをしている人の状態、人数などを伝えます。
- ☐ 自分の名前、電話番号を伝えます。

救急車が来るまで

- ・その場を離れない。
- ・周りの人に助けを求める。
- ・必要ならAEDを持ってきてもらう。
- ・電話での指示があれば、つなげたままその指示に従う。

事故や病気で意識や呼吸のない人が目の前にいたとき、その場に居合わせた人が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倍救命率が上がると言われています。

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。



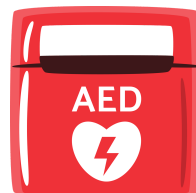
② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

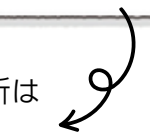


➕ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。



村田高校のAED設置場所は

- ・校舎2階職員室前
- ・体育館1階武道場前



自分にできることから行動することが、誰かの命を救うことにつながります。
「迷ったら一人で判断しない」こと！