



令和6年9月2日
 北区立明桜中学校保健室
 校長 菊池 修一
 明桜中学校 養護教諭

皆さん、どんな夏休みを過ごしましたか。学校が始まることを楽しみにしていた人もいれば、ずっと夏休みがいいのに…という人もいると思います。6週間ぶりの学校生活が再開します。どんな気持ちの人も、まずは時間に余裕をもって生活することを心がけてみましょう。



9月 臨時健康診断の予定

日時		検診・検査項目	対象者	場所
3日（火）	13:40～	イングリッシュキャンプ事前健診	2年生対象者	保健室
10日（火）	9:00～	脊柱側わん検診	1年生 2・3年生対象者	保健室



「救急の日」は、救急について皆さんに知ってもらおうという目的でつくられた記念日です。9（きゅう）9（きゅう）の語呂合わせでこの日になりました。

「救急」とは、急に大変なことが起こったときに救うという意味です。自分の近くで急に誰かが倒れたとき、どのように行動したら良いでしょうか。

このほけんだより裏面に、救急の対応や手当てについて載せています。中には知っているものもあるかもしれませんが、救急について学び、もしもの時に少しでも焦らず対応できるよう準備をしておきましょう。

地域の消防署などで、救急についての講習を受けることができます。興味のある人は、消防署のホームページなどを確認してみましょう。



「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

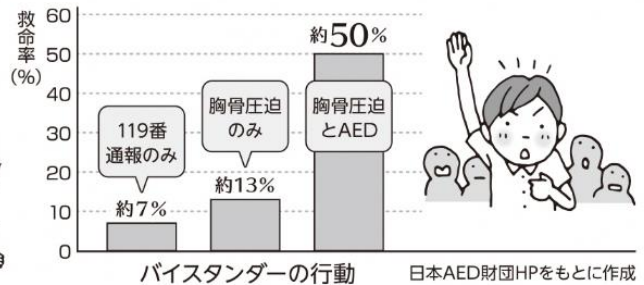
バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。

その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

もしも倒れている人を見つけたら・・・

1 意識の確認

まずは声をかける。肩をトントンと叩きながら「聞こえますか」と声をかけたり、知っていたら名前を呼んでみる。

反応なし
動かない

AEDが届くまでの間・・・

2 119番へ電話・AEDを持ってくる

- (1) 119番に電話をかけ救急車を呼ぶ。
 - (2) AEDを探して持ってくる。
- 1人ではできないので近くの人にお願ひしましょう。明桜にはAEDが3つあります。

場所は①4階プール前

②1階昇降口③体育館近く

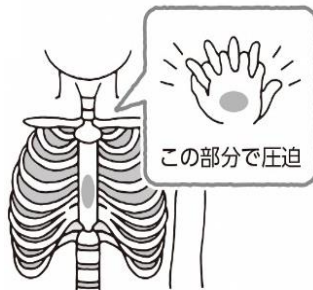
の地域開放事務室の中です。



3 胸骨圧迫

いつも通りの呼吸をしていない（お腹と胸が上下に動いていない）ときは、胸骨圧迫をする。

やり方は、胸の真ん中（乳首のちょうど中間）が約5cm沈むように、1分間に100～120回のテンポで「もしもし電よ」の歌のリズムに合わせると◎）押し続ける。



AEDが
届いたら

4 AEDをセットする

AEDのケースを開いて電源ボタンを押す。電源が入ると、ガイドアナウンスが流れるので、アナウンス通りに動く。



5 救急隊にバトンタッチ

救急車が到着して、救急隊の方にバトンタッチをするまでが私たちにできる手当です。

※学校で生活しているときに倒れている人を見つけたら、すぐに近くの先生に伝えてください。