



令和4年9月9日
調布市立第四中学校
保健室



2学期が始まって、2週間が経ちました。朝起きることができない人や久しぶりの学校生活に疲れている人もいないでしょうか。疲れた時は休養が一番大切です。のんびりお風呂に入ったり、夜は早めに布団に入って横になったり、リラックスする時間を作りましょう。

9月9日は救急の日



「救急の日」もしもの時はどうしたらいい…？

日本では毎日多くの方が心臓突然死で命を失っています。

その数は、なんと1年間で約7.9万人。一日に約200人、7分に1人が心臓突然死で亡くなっています。その原因の多くは「心室細動」と呼ばれる不整脈です。心室細動になると心臓は震えるのみで血液を送り出せなくなります。いわゆる心停止の状態です。

心室細動からの救命には迅速な心肺蘇生と電気ショックが必要です。電気ショックが1分遅れるごとに救命率は10%ずつ低下します。

身の回りのAED設置場所をいくつか覚えていませんか？

日本には、約62万台のAEDが設置してあると推定されており、世界でも有数のAED保有国と言われています。しかしAEDの使用率は、年間わずか5%。いざという時に、AEDの設置場所がわからないことが原因だそうです。みなさんは身の回りにあるAEDの設置場所をいくつか覚えているでしょうか。まずは学校のAEDがどこにあるか、確認してみましょう。答えは裏面に掲載しています。



覚えておこう いざというときの コール&プッシュ



コール 119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**

やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

この部分で圧迫

胸骨圧迫のポイント

- 強** < 胸が約5cm(子どもの場合、胸の厚みの約3分の1)沈み込むように
- 速** < 1分間に100~120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかも機械が判断してくれます。

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

学校の AED 設置場所

正解は、職員玄関の前です。1年生の昇降口にも近いですね。校舎内・校庭・体育館のどこからも取りに行くことができます。登下校の際に、場所を1度見てみましょう。

「家で家族が倒れた時」「部活動の練習中に友達が倒れた時」など、さまざまな事態を想定して、身近な AED の設置場所を意識して確認してみましょう。もしもの事態に備えて、自宅に1番近い AED はどこか1度探してみるというと思います。



保健委員会「四中レスキュー隊」心肺蘇生法を身につけよう

前期最後の保健委員会では、前回確認した心肺蘇生法を全員で実践演習しました。リーダーが大きな人体モデルを使いながら説明し、他のメンバーは簡易キットを使用して演習をしました。簡易キットはピンクのハートを心臓に見立て、胸骨圧迫を行います。しっかり圧迫すると音が鳴ります。前回の委員会で流れを確認していたので、「手はこうやって重ねるんだよね」と胸骨圧迫のときの形を覚えている人もたくさんいました。また、本物と同じ形の訓練用 AED も使用して、パッドの貼り方などの使い方を学びました。AED は一度電源を付けると、どのように対応すればいいか音声でアナウンスされることも知りました。パッドには体のどの位置に貼ればいいのかイラストで示されているのですが、焦るとどこに貼ればいいのか迷ってしまうことにも気づきました。



倒れている人がいます！
誰か来てください！

呼吸が確認できません！
胸骨圧迫を始めます！

呼吸の確認！！
1・2・3・4・5・6！



前期保健委員では、「四中レスキュー隊」として RICE 処置と心肺蘇生法について、みんなで一緒に学んできました。8月の最後の委員会では実技演習と試験を行い、レスキュー隊として認定されました。いつかどこかで困っている人に出会ったときはバイスタンダーとして、ぜひ誰かの力になれる存在になってほしいです。