

# ほけんだより 1月

長崎市立小ヶ倉中学校 保健室

1月20日は「大寒」です。寒さがさらに厳しくなり、1年でいちばん寒い時季です。小寒から立春までの30日間を「寒の内」といい、大寒は、そのまん中にあたります。晴の日が多く、日中は温かい日もありましたが、来週は気温も低くなりそうです。また、インフルエンザや新型コロナウイルスの流行も続いているようなので、温かくして感染症の予防もしておきましょう。

## 1. 2年生のスクール救命講習会がありました。

1月18日（木）長崎市消防局の職員の方から、心肺蘇生やAEDの使い方を学びました。救急車が着くまで約9分～10分。その間の行動が命を助けます！！



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ように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

### 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いわれています\*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。

## 1. 2年生の保護者の方へ



「学校生活における食物アレルギー調査票」を配付しています。次年度の給食対応のための調査です。1月23日（火）締切りにしていますが、2年生は、職場体験のため22日（月）までにご提出ください。