

ほけんだより

2023. 9. 14 (木)
平川市立尾上中学校

尾中祭、新人戦、実力テストお疲れ様でした。朝晩は少しずつ涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月23日は秋分の日。太陽が真東から昇る、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざまあります。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで元気に過ごしましょう。

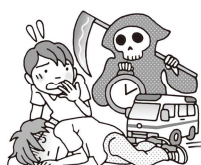
9月1日は防災の日
9月9日は救急の日



救急車が来るまでに
みんなにもできる 救命処置

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、脳は酸素がなくなると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/心臓蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何れにせよ救急車を待つ場合と比べ、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍も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

3年生は昨年度、救命処置の実習を行いましたが見えていますが(*^_^*)?

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臓蘇生(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。

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。

～尾中祭保健展示紹介～

食事・栄養に関する事も展示しました。

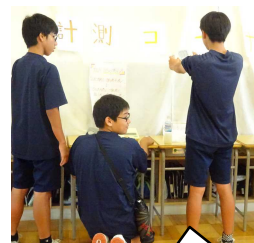


先生方の健康に関するインタビューのまとめ

毎年恒例の有名人・キャラの身長コーナー



計測コーナーで体脂肪率や血圧を測定している様子



裏にも資料があります→