



## 9月9日は救急の日

心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。通報した後も、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。本校でも、夏休み期間に職員対象の救急救命講習が行われました。今年は希望した生徒も参加し、消防隊員の方々から、胸骨圧迫とAEDの使用方法的講義・演習を受講しました。みなさんも、もしものときに勇気をも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。

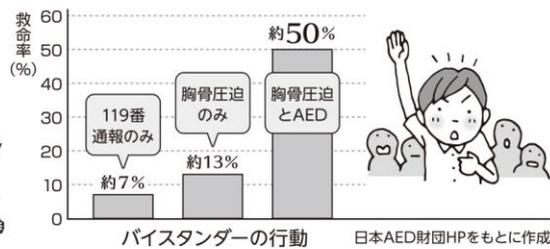
### 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

**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。

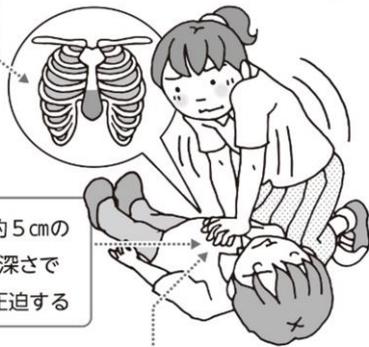


もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

### 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！」**

普通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。

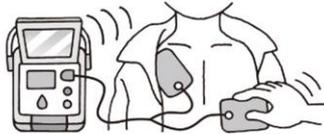
### AEDの使い方

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。

### 外でAEDを上手に探す方法

♥「日本全国 AED マップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ



♥人が集まる場所などを探す  
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

♥本校の AED 設置場所

- ① 講堂(ステージ右側)
- ② 事務室



# 地震を知って！備えよう

9月1日は防災の日  
おうちで

## 地震対策

おうちの人と確認してみよう！

じ し ん た い さ く

**本棚**

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

**寝室**

- なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない

**玄関**

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく

## 大きな地震が起きたら

上から落ちてきそうなもの、  
倒れてくるものに注意して自分の身を守ろう。

頭を守ろう  
ブロック塀など危ないものはないかな？  
近くに安全な場所があれば避難しよう

揺れが落ち着いたら避難所かおうちか、どちらか近いほうへ避難しよう

**ポイント**

- 家が壊れている場合は避難所へ避難しよう。
- 学校に避難したときは、おうちの人が迎えに来るまで学校で待てよう。

## 防災リュックに何を入れておく？

- 非常時に持ち出す物はあらかじめリュックに詰めておこう。
- いつでもすぐに持ち出せるようにしておこう。
- 水や食料は **家族の人数 × 3日～1週間分！**



## 非常用持ち出し袋の中身を確認しよう



## 災害の「備え」チェックリスト

- 非常用持ち出し袋**
- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水              | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく   |
| <input type="checkbox"/> 食品             | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ    |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> ブランケット     |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着          | <input type="checkbox"/> 洗面用具       |
| <input type="checkbox"/> タオル            | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯みがき粉 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア         | <input type="checkbox"/> ペン・ノート     |
| <input type="checkbox"/> くつ（スリッポン）      | <input type="checkbox"/> マスク        |
| <input type="checkbox"/> 軍手             | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯           | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ          | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器     | <input type="checkbox"/> 体温計        |
| <input type="checkbox"/> 救急用品           | <input type="checkbox"/> 貴重品        |
- 赤ちゃんがいる家庭の備え**

  - ミルク / 使い捨て哺乳瓶 / 離乳食
  - 携帯カトラリー / 紙オムツ
  - おしりふき / ネックライト
  - 抱っこひも / 子どものくつ

**女性の備え**

  - 生理用品 / おりものシート
  - サニタリーショーツ
  - 中身の見えないごみ袋
  - 防犯ブザー / ホイッスル

- 備蓄品**
- 水や食料（家族の人数 × 3日～1週間分！）
  - 生活用品（トイレ用紙、携帯トイレ、ラップ…など）



## SC(スクールカウンセラー)SSW(スクールソーシャルワーカー)来校日



	SC	SSW
	9月 3日 (火)	9月 6日 (金)
	9月18日 (水)	9月20日 (金)
	9月24日 (火)	9月17日 (火)
		9月30日 (月)

\* 予約や時間の確認等は、保健室・SA・教育相談担当までお願いします。