

保健だより no.7

中村第一中学校
保健室
2025.9.5



9月4日(木)～9月10日(水)は、生活リズム向上ウィークです。☆土・日も含みます。

帰宅してから寝るまでの時間、どんなふうに過ごしていますか？ ついつい、だらだら、、、と、スマホや動画視聴をしていますか？ 時間は有限、限りがあります。優先順位をつけて計画的に過ごしましょう。また、質のよい睡眠のためには寝る前の1時間はメディアを使用しないことが重要です。なかなか寝付けないという人は、「早起き」から始めてみましょう。**早起き→朝ごはん→活動→早寝** の生活リズムをめざしましょう。

生活リズムを整え、体調を整え、免疫力をアップさせ、病気になりにくい体をつくりましょう。

※メディア(スマホ、ゲーム、動画やテレビの視聴など利用時間や使い方など)のルールを再確認しましょう。

※ご家庭でもご協力をお願いします。

生活リズム向上ウィーク

**朝食を食べる
朝食で野菜を食べる
朝食で汁物を食べる
23時までに就寝する**

スマホ・パソコン・ゲームは

**メディア (スマホ、パソコン、ゲーム、テレビなど)
勉強中は使用しない
22時以降は使用しない**

ストップ! ネットトラブル
使い方を間違えたら

- ・自分や友達、知り合いの個人情報を書き込まない。
- ・無断で写真や動画を載せない (投稿しない)。
- ・悪口やうわさを書き込まない。
- ・ネットで知り合った人に会いに行かない。
- ・怪しい写真や動画を送らない。
- ・困ったときは家族や先生にすぐ知らせる。

脳、体、心の健康を守る生活をしましょう。



9月9日は 救急の日



最近、駅や飛行場、劇場などで、AED (エー・イー・ディと読みます) と書かれた器械を見かけることはありませんか。このAEDは、突然の心停止を起こして倒れた人を、そこにいる人たちがその場で使って倒れた人の命を救うことができる医療機器なのです。

あなたの目の前で、心室細動という致命的な不整脈による突然の心停止を起こして人が倒れたら、救急車やAEDの到着を待つ何分かの間に、まず胸骨圧迫 (心臓マッサージ) を行います。

どうしたら救える？

必要なのは3つ ①119番通報とAED要請、②胸骨圧迫 (心臓マッサージ)、③電気ショックです。

救急車を待っていては遅すぎる

心停止の際の応急処置は「秒」を争います。一刻も早く救命処置を始めないと、助かる可能性がどんどん低下していきます。

行動を起こすことを恐れない

仮に心停止でなかったとしても、胸骨圧迫によって、状態が悪化することはありません (倒れている人が嫌がるそぶりを見せたら中止します)。AEDには、診断機能がついていて、必要のないときに電気ショックを与えてしまうこともありません。倒れた人に反応がなかったら、恐れずに行動を開始してください。



HAL 大阪CGデザイン科作成

応急手当の方法を身につけましょう

手順1 反応の確認と119番通報/AEDの要請

周りの安全を確認して近づき、肩をたたきながら「大丈夫ですか?」と声をかけます。反応(動きや返事)がなければ、大きな声で人を呼び、119番通報とAEDを持ってくるように頼みます。

手順2 呼吸の確認と胸骨圧迫(心臓マッサージ)

倒れた人をあお向けにして、10秒以内に胸やおなかの動きをみます。呼吸がないか、普段どおり息をしていない時は胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行います。

手順3 AEDを用いた電気ショック

AEDとは、「自動体外式除細動器」のことで、心室

細動と呼ばれる不整脈(心臓のけいれん)によってポンプとして動かなくなってしまった心臓に、電気ショックを与えることにより、元の収縮を取り戻させるための機器です。

AEDは、心電図を自動的に解析し、音声や表示をしてくれます。落ち着いてAEDの指示に従い救命処置を進めてください。

ポイントは「強く」、「はやく」、「たえまなく」

●強く——胸が約5cm沈むまで

しっかり体重をかけて押し下げ、すぐにゆるめます。

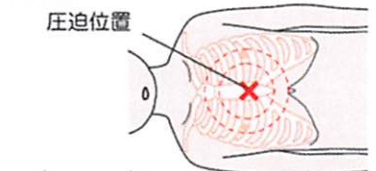
●はやく——1分間に100~120回のテンポ

●たえまなく

倒れた人が動き出するか、救急車が来るか、AEDが届くまでしっかりと続けます。

押さえる場所は胸の真ん中、固い骨(胸骨)の下半分

圧迫位置



この部分で圧迫する



AED 操作の手順

AED操作の手順1

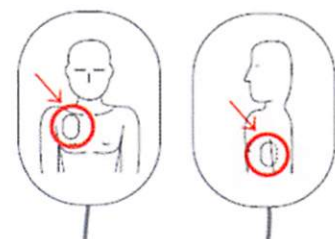
電源を入ると音声の指示が始まります。



AED操作の手順2

電極パッドをはります。位置はパッド等にも描いてあるので、それに従います。

*パッドをはる作業中も胸骨圧迫は続けます。



右胸の上部(鎖骨の下) 左胸の下部(わきの下5~8cm)

*胸が汗などでぬれている場合は拭き取ってから行います。シブ薬など何かははられていたらあがします。
*ペースメーカーなど皮膚の下に何か埋め込まれている場合はそこを避けてはります(皮膚の下に硬いこぶのようなものがあります)。
*就学前のこどもには、こども用パッドが小児モードに切りかえます。ない場合はおとなと同じパッドを使います。

AED操作の手順3

AEDが自動的に心電図を解析し、音声などで指示を出します。

*AEDが心電図の解析を始めたら胸骨圧迫をやめ、倒れている人から離れます。



AED操作の手順4

感電に注意 ショックボタンを押す!



*電気ショック後はすぐ胸骨圧迫を再開します。AEDはまた心電図を解析して、2分ごとに電気ショックが必要か否かを指示してくれるので、それに従います。

電気ショックが必要な場合は「電気ショックが必要です」と音声流れ、充電が始まります。

充電が終わると「ショックボタンを押してください」の音声や充電終了の連続音流れ、ショックボタンが点滅します。

「離れて」とまわりの人に注意し、だれも触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

「電気ショック不要」 ≠ 心拍再開

不要な時は「電気ショックは不要です」との音声流れますが、心拍が再開したとは限らないので、反応や呼吸がなければ胸骨圧迫を続けます。

AEDは日頃の管理と備えが重要

AEDの電池やパッドには使用期限があります。管理者は日頃から確認しておきましょう。AEDは誰でも使いやすいように工夫されていますが、日頃の訓練が重要です。いざという時に迅速にAEDを用いた救命処置ができるよう講習会にも参加しましょう。