



生活リズムは整っていますか？

皆さんは、夏休みをどのように過ごしましたか？長い夏休みが終わり、授業が始まりました。少しずつ生活リズムを戻して、学校生活に慣れるようにしましょう。

Point

- 朝は余裕をもって同じ時間に起きる
- 朝ごはんをゆっくり食べる
- 寝る前のスマホは控え、早めに寝る

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を行うことで救える命があります。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%低下すると言われます。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

AEDで救える命の数 約6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倍もの命を救えます*³。胸骨圧迫とAEDで、心停止の人の約半数を救えるとも言われています*³。

*3:日本AED財団HP

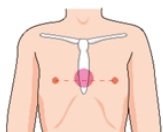


胸骨圧迫の方法

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元で押す



「強く」:胸が約5cm沈むまで
「速く」:100~120回/分のテンポ

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始する!

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。本校には、体育館の入り口に設置されています。



- 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、周囲の安全を確認し、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。