

# ほけんだより

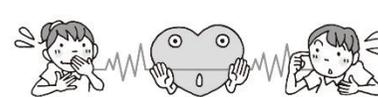


小野特別支援学校  
ほけんしつ  
2023. 9. 1

長い夏休みが終わり、みなさんの笑顔と元気な声が学校に戻ってきました。体調はどうか？なかには夏休みのリズムから抜け出せず「しんどいなあ」と感じている人もいるかもしれません。そんなときこそ「早起き」と「朝ごはん」！がんばって早起きして、朝ごはんを食べてみてください。元気がわいてきますよ。毎日しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。



「救急」とは、急病やけがの応急手当をすることです。けがしてしまったときのために「応急手当の仕方」を。事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、勇気を持って行動できるように「救命処置の方法」を覚えておいてほしいと思います。



## あなたにもできる救命処置



### 応急手当 3つのキホン



**洗う** すり傷  
傷口についた砂や汚れを洗い流すそう

**冷やす** ねんざ、打撲、突き指  
ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

**押さえる** 切り傷  
清潔なハンカチなどで傷口をおさえよう

心臓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。ただし、通報しただけで何もせずいたのでは、救えるのは通報したうちの7%。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%まで高まります。

### 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。

- AEDの電源を入れる。
- 音声の指示通りにパッドを貼る。
- 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。

小野特別支援学校  
AEDの設置場所は…



児童生徒昇降口前



たいいくかん 体育館

AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。