



身近な場所にAEDがあります。確認しておこう!

まだまだ暑い日が続きます

体育祭練習が盛り上がっています。当日もけがのないように十分準備体操をしてから挑みましょう。汗拭きタオルと水筒を忘れずお願いします。爪も短く切ってきてくださいね。



救命処置

事 救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（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。

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：救急署 搬送資料「令和4年度 救急・救護の現状」
*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倍もの命を救うことができます*1。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*2。



*1：日本AED協会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でなく、誰でも簡単に使えます。

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て下さいね。

