



香川県立高松支援学校
保健室
令和5年 9月号

長かった夏休みも終わり、9月が始まります。9月になっても熱中症には注意が必要です。外へ出る時は必ず帽子をかぶり、水分補給はこまめにしましょう。夏の疲れが出やすい時期ですが、引き続き暑さ対策をしっかりとって元気な体を保ちましょう。

また、9月1日は防災の日です。避難場所や避難経路、連絡方法、備蓄品や非常時の持ち出し品など、日頃から災害への備えについて確認しておきましょう。

9月の保健行事

月 日	項 目	対 象
9月4日(月)	体重測定	小学部
9月5日(火)	体重測定	中学部
9月6日(水)	体重測定	高等部
9月19日(火)	生徒保健委員会	対象者
9月25日(月)	修学旅行前検診	小6・中3・高2

＼中身を確認!／

非常用持ち出し袋



こころにも応急手当を



スクールカウンセラー来校日

9月14日(木) 13:00~16:30

9月21日(木) 9:00~11:30

いけのうえみ な
池上美奈先生によるカウンセリングがあります。
ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。

生活リズムを整えよう!

みなさん、今年の夏休みはどうでしたか?長くお休みが続くと、ついつい夜更かしをしてしまったり、朝起きられなかったりする人が増えます。学校が始まって生活リズムが夏休みモードだと、体調を崩してしまいます。まずは早く寝るようにして、朝起きられるように睡眠をコントロールしましょう。生活リズムを夏休みモードから学校モードに切り替えて、元気に登校しましょう!

生活リズムを
学校モードに
戻そう!





あなたにもできる 救命処置

救急車の到着まで **約10分**

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**

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。



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※³。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※³。



※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」

※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本で強く押す



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なので、誰でも簡単に使えます。

覚えておこう！

RICE

「RICE」は
応急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)



安静にして動かさない

Iceing (冷やす)



痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119

急なケガや病気のとき、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな…

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

ケガや病気のときは
不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

