

# ほけんだより 9月

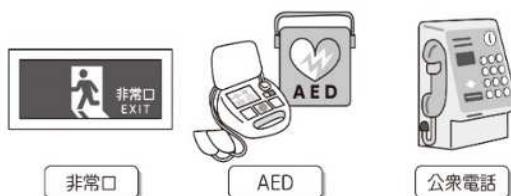
令和7年9月  
七尾東部中学校保健室

9月は防災月間です。防災月間は、一人ひとりが災害に対する意識を高め、日頃から備えることの大切さを再認識することが目的です。日本は災害大国といわれており、いつ・どこで災害に巻き込まれるのか予測ができません。万全に備えることが、自分や大切な人を守ることになります。

中学生は、災害時に自分自身だけでなく、周囲の人々を助けることができる重要な存在です。日頃からの準備と学びが、いざという時に役立ちます。

裏面も見てね！

## 防災の日/救急の日



## 公衆電話



## AED

職員玄関

体育館玄関

## 非常口

### 避難経路

保健室

生徒玄関

運動場

非常口はどこかな？  
確認しましょう

教室の避難経路

## 担架

子宮玄関

担架



職員室前の男子更衣室

保健室運動場側の出口

体育館の入口

いざという時、動けるように普段から場所を確認しておきましょう。

## コール&プッシュ



突然倒れ、反応も呼吸もない人がいたら、AEDを要請するとともに119番通報し（コール）、直ちに胸を強く圧迫します（プッシュ）。

胸をプッシュするだけの「誰でもできる心肺蘇生」で救えるいのちがたくさんあります。

## コール

## 119番通報と AED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



### やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AED  
が到着するまで

※一般社団法人 日本循環器学会

## プッシュ

## 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

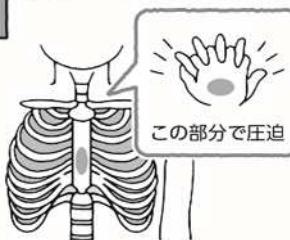


### 「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

### どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



### 胸骨圧迫のポイント

**強** < 胸が約5cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように

**速** < 1分間に100～120回のテンポで

**絶え間なく** なるべく中断しないように

AED  
が到着したら

## プッシュ

## AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



### AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



### どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかも機械が判断してくれます。



### 電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

