



# 保健だより 9月

令和5年度 第5号  
2023.9.1(金)  
加美農業高校保健室

## 9月の保健目標

基本的な生活リズムを整えよう



## ～夏休み中に病院受診はできましたか？～

健康診断後に受診のお知らせをもらっていて、すでに受診した人は、『受診報告書』を担任の先生、または保健室まで提出して下さい。(特に3年生は就職・進学書類作成時に必要となりますので、すぐに提出をお願いします。)用紙をなくしてしまった人は、保健室で再発行しますので、申し出てください。

## ～部活動等のケガ・熱中症で受診した人へ～

夏休み中の講習・部活等での「ケガ」や、「熱中症」は場合によって、『スポーツ振興センター災害共済給付』申請の対象になります(ただし、保険適用の場合に1500円以上が対象です)。医療費助成で自己負担がない場合も適応になります。該当する人は保健室に連絡してください。

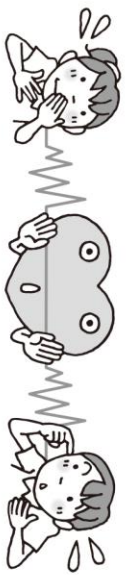
なお、夏休み前のケガについても、申請をするかしないか確認していきたいと思えます。保健室からも連絡しますが、自分の申請状況が分からない場合は、保健室に聞きにきてください。

## ～色覚検査の希望調査を行います～

「学校保健安全法施行規則の一部改正」(平成28年4月1日より施行)により、希望者に色覚検査を実施しています。

今年度の希望調査は1年生のみ行いますが、今まで検査をしていない2・3年生も希望があれば実施します(昨年度実施した人は対象外です)。

2・3年生で希望する人は、希望調査の用紙を渡しますので、直接保健室に申し出てください。



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（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では9.4分（全国平均）<sup>※1</sup>。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、脳は酸素がなくなると3〜4分で死にいたります<sup>※2</sup>。救急車を待っていては手遅れになることがあります。



※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倍もの命を救うことができます<sup>※3</sup>。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<sup>※3</sup>。



## 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なので、誰でも簡単に使えます。