

保健だより No.5

令和5年9月
石岡商業高校保健室



～外出先での地震対処法～

9月1日は「防災の日」です。大きな自然災害が頻発する中、首都直下地震や南海トラフ地震など、そう遠くない将来に大規模な強い地震が起きるとも予測されています。もし、こんな場所にいるときに起こったら…？ ご家庭でも話し合い、共有していただければと思います。

地下街

かばんなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。火災が発生しなければ比較的安全で、一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどのパニックに陥らないことが肝心です。



エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



高層マンション・ビル

高層階では地表より揺れが長く・大きくなる場合があります。あわてずに丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。

映画館・劇場

かばんなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、必ず非常口や避難経路を確認しておきましょう。

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント

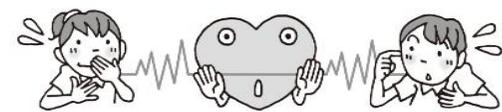
<p>① 洗う</p> <p>➢すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す</p> <p>➢目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う</p>	<p>② 冷やす</p> <p>➢やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</p> <p>➢つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える</p>	<p>③ 押さえる</p> <p>➢切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</p> <p>➢鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

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。

9月9日は救急の日！

あなたにもできる救命処置

救急車が来るまでに！



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分で死にいたりします*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。

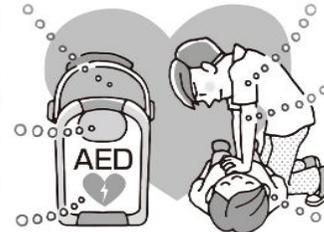


*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
*2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

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*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。



*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



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。

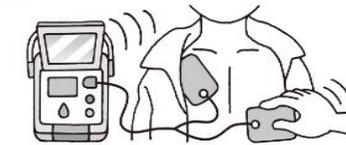
AEDの使い方

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。

体育館外



事務室前の廊下



学校のAEDがどこにあるか知っていますか？

本校には、AED（自動体外式除細動器）が2台設置されています。体育館の外（南側）と事務室前の廊下にあります。一度、自分の目で確認してみましょう。