



令和6年9月2日  
 北区立明桜中学校保健室  
 校長 菊池 修一  
 明桜中学校 養護教諭

皆さん、どんな夏休みを過ごしましたか。学校が始まることを楽しみにしていた人もいれば、ずっと夏休みがいいのに…という人もいます。6週間ぶりの学校生活が再開します。どんな気持ちの人も、まずは時間に余裕をもって生活することを心がけてみましょう。



### 9月 臨時健康診断の予定

日時		検診・検査項目	対象者	場所
3日(火)	13:40~	イングリッシュキャンプ事前健診	2年生対象者	保健室
10日(火)	9:00~	脊柱側わん検診	1年生 2・3年生対象者	保健室



「救急の日」は、救急について皆さんに知ってもらおうという目的でつくられた記念日です。9(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせでこの日になりました。

「救急」とは、急に大変なことが起こったときに救うという意味です。自分の近くで急に誰かが倒れたとき、どのように行動したら良いでしょうか。

このほけんだより裏面に、救急の対応や手当てについて載せています。中には知っているものもあるかもしれませんが。救急について学び、もしもの時に少しでも焦らず対応できるよう準備をしておきましょう。

地域の消防署などで、救急についての講習を受けることができます。興味のある人は、消防署のホームページなどを確認してみましょう。



# 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

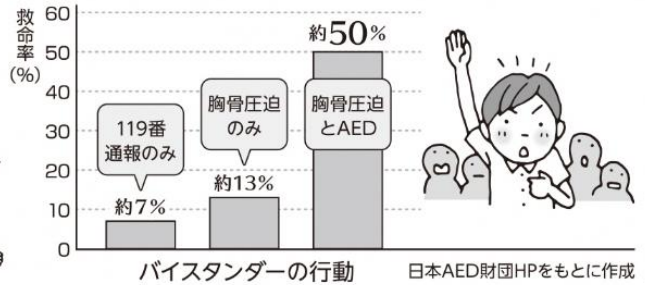
**バイスタンダー**とは、重大なケガや病気で  
心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場  
に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の  
到着までにかかる時間は約9分。

その間に何もしなければ、救命率  
は急激に下がっていき、救急隊が  
到着した頃にはほとんど助からな  
い状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命  
処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

## もしも倒れている人を見つけたら...

### 1 意識の確認

まずは声をかける。肩をトントンと叩  
きながら「聞こえますか」と声をかけ  
たり、知っていたら名前を呼んでみる。

反応なし  
動かない

AEDが届くまでの間...

### 2 119番へ電話・AEDを持ってくる

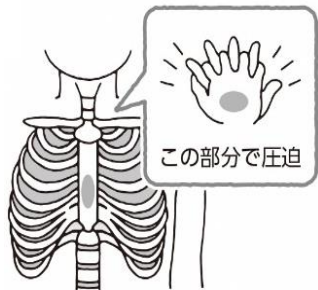
- (1) 119番に電話をかけ救急車を呼ぶ。
  - (2) AEDを探して持ってくる。
- 1人ではできないので近くの人にお願ひしまし  
ょう。明桜にはAEDが3つあります。

場所は①4階プール前  
②1階昇降口③体育館近く  
の地域開放事務室の中です。



### 3 胸骨圧迫

いつも通りの呼吸をしていない（お腹と胸が上下  
に動いていない）ときは、胸骨圧迫をする。  
やり方は、胸の真ん中  
（乳首のちょうど中間）  
が約5cm沈むように、1分  
間に100～120回の  
テンポで「もしもし電よ」  
の歌のリズムに合わせると◎）押し続ける。



AEDが  
届いたら

### 4 AEDをセットする

AEDのケースを開いて電源ボタンを押  
す。電源が入ると、ガイドアナウンスが流  
れるので、アナウンス通りに動く。



### 5 救急隊にバトンタッチ

救急車が到着して、救急隊の方にバトンタッ  
チをするまでが私たちにできる手当です。

※学校で生活しているときに倒れている人を見つけたら、  
すぐに近くの先生に伝えてください。