

保健だより



鴨川令徳高等学校
No.5
2025年9月号

☆夏休み明け、生活リズムを整えよう！☆

夏休みの思い出はできましたか？旅行に行ったり、家でゆっくりしたり…。どんな夏休みを過ごしたか、ぜひ教えてくださいね！さて、楽しい夏休みが終わると、夜更かしや朝寝坊で乱れてしまった生活リズムを元に戻すことが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気いっぱいの2学期をスタートさせましょう！！

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事な夜は早く寝る

9月9日は救急の日



119番通報をしてから救急車が到着するまでは、10分（全国平均）*1。心肺停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれています。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死に至ります*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！

*1：総務省 報道資料「令和6年版 救急・救助の現況」

*2：厚生労働省 HP「CPR/心肺蘇生法」

緊急時の判断と行動



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。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。



○胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに能と心臓に血液を送る唯一の方法です



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、直ちに開始します。

○AEDの使用法

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

AEDの使い方

- 1 応援を呼んで119番通報し、心臓マッサージをする
- 2 AEDの電源を入れ、音声に従って電極パッドを貼り付け
- 3 指示があれば電気ショックのボタンを押す
- 4 心臓マッサージは続ける



音声案内に従うだけ！

AEDの設置場所を知っていますか？

学校には、ココにあります！

保健室前