



ほけんだより 9月

所沢市立北野中学校
保健室
令和6年9月11日




夏休みが終わり、二学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？私は体調を崩してしまい、1週間寝込むという少し残念な夏休みになってしまいました。普段元気なのにどうしてこんなにも間が悪いのだろう…と悔やみながらも、普段心身ともに健康に過ごすことができているありがたさを改めて痛感しました。暦の上では秋ですが、残暑が残る蒸し暑い日が続いています。みなさんも体調に気を付けて、充実した2学期を過ごしてくださいね。

◆9月9日は救急の日 ～救急車の呼び方をマスターしよう～

9月9日は「救急の日」です。私たちの身の回りで、突然人が倒れたときにできること…それは「迅速な通報(119番通報)」と「一次救命処置」です。

「一次救命処置」の方法については保健室前に掲示していますので、ほけんだよりでは「迅速な通報(119番通報)」の方法について紹介します。この機会に救急について関心をもち、理解を深めましょう。



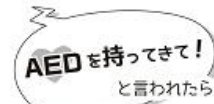
<p>1 救急であることを伝える</p> <p>消防署:119番、火事ですか?救急ですか?</p> <p>通報者:救急です。</p>  <p>*慌てずに落ち着いて、「119」とダイヤルするのを忘れずに!</p>	<p>2 救急車に来てほしい住所を伝える</p> <p>消防署:住所はどこですか?</p> <p>通報者:〇〇市〇〇町〇丁目〇番〇号です。</p>  <p>*住所がわからないときは、建物の名前や場所の名前など目印になるものを伝える。</p> <p>(例)「所沢市の〇〇公園です。」「△△駅の改札です。」</p>
<p>3 傷病者(具合が悪い人)の症状を伝える</p> <p>消防署:どうしましたか?</p> <p>通報者:「だれが、どうして、現在どのような状態なのか」をわかる範囲で伝える。</p> <p>(例)「公園で一緒に遊んでいたとき、友達が突然胸をおさえて倒れました。」</p>	<p>4 傷病者(具合が悪い人)の年齢を伝える</p> <p>消防署:おいくつの方ですか?</p> <p>通報者:〇〇歳です。</p>  <p>*年齢がわからないときは、「中学生くらい」「70代くらい」のように伝える。</p>
<p>5 通報した人の名前と連絡先を伝える</p> <p>消防署:あなたの名前と連絡先を教えてください。</p> <p>通報者:私の名前は〇〇です。電話番号は△△です。</p> <p>*救急隊から折り返し連絡がある場合があるため、今、電話している電話番号(スマホの番号など)を伝える。</p>	<p>6 救急車到着まで救急隊の指示に従う</p> <p>*「AEDを取りに行ってください」「救急隊到着まで、胸骨圧迫をしてください」など、救急隊から指示がある場合があるため、その指示に従う。</p>

◆AED ってどんな機械？

みなさんは、AED (自動体外式除細動器) という機械を知っていますか？AEDとは、けいれんした心臓に電気ショックを与えることで、けいれんを取り除き、正常なリズムに戻すための機械です。

心臓がけいれんすると、全身に血液を送るポンプ機能が働かなくなり、意識を失って倒れてしまいます(このとき呼吸も止まります)。このようなときに、一次救命措置(胸骨圧迫と人工呼吸)を行い、AED を使用することで、倒れた人を救う確率が上がります。

突然人が倒れて、AED を使用することがあるかもしれませんが、近所のどこに AED があるか覚えておくと、いざという時に便利です。困ったときは「日本全国 AED マップ」などを活用して、AED を探すこともできます。



外でAEDを 上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる

サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ

♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

◆北野中の AED はどこにある？

北野中の AED は、「職員玄関前」と「正門前」にあります。先生たちから「AED を持ってきて!」と頼まれることがあるかもしれませんが、そのときに、すぐに持ってくるができるよう、AED の場所をしっかりと覚えておきましょう。

職員玄関前	正門前
 <p>職員玄関入ってすぐ右側の壁にかかっています。</p> <p>まだ見たことがないという人は、職員室に寄るついでに、ぜひ見に来てください!</p>	 <p>正門の左側、白いケースの中に入っています。ケースを開けるとアラームが鳴りますので、緊急時以外はむやみに開けないでください。</p> <p>8月に設置されたばかりなので、登下校時にぜひ確認してください!</p>

保護者様 ~正門前の AED 設置について~

学校だよりでもお知らせしましたが、株式会社カマタ様からの寄贈により、所沢市内の全公立小中学校の屋外に AED が設置されたことに伴い、本校でも正門前に AED を設置いたしました。これまでは、校内にしか設置されておらず、夜間や休日など学校職員が不在時には、AED を使用することが困難な状況でした。8月からは、屋外にも設置されましたので、緊急時にはぜひご活用いただけますと幸いです。

注意事項

- 白いケースを開けるとアラームが鳴ります。
- 緊急時にはアラームが鳴ったとしても、臆せずご利用ください。
- AED の正確な位置を把握するため、持出検出機能がついています。
- AED ご利用後は、お手数をおかけしますが学校までご連絡ください。

