

# ほけんだより



鎌田中学校  
保健室 No.8  
2017. 9. 8

気持ち新たに、新しいスタートを！

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。長い休みが明けて、体だけでなく、心の切り替えも大切になってきますね！ゆっくり自分のペースで大丈夫です。みなさんが今まで同様、元気に楽しく学校生活を送れるように保健室から応援していますよ！！

## 明日、9月9日は救急の日



★大切な人を守りたい★

救急隊員の方にお聞きした「中学生のみなさんに伝えてほしいこと」を3つ紹介します。

### 1、こんなに違う生存率

みなさんは、心肺蘇生法「胸骨圧迫（心臓マッサージ）」「人工呼吸」やAEDを知っていますか？心肺蘇生法とは、胸を圧迫する胸骨圧迫と肺に息を吹き込む人工呼吸によって、止まった心臓と呼吸の動きを助ける方法です。AEDとは、止まってしまった心臓に電気ショックを与え、心臓の除細動を取り除く機械です。心臓が止まってしまった人に救急車が到着するまでの間、心肺蘇生やAEDを使った救命を行った場合、何もしなかった時と比べ、命が助かる可能性が約2倍になります。

### 2、自分に何ができるのか・・・

もし目の前で人が倒れたら、心臓が止まってしまったら…まずは、「助けを呼ぶ・救急車を呼ぶ・AEDを取ってくる」を優先して行動しましょう。この3つなら、出来そうだと思いますか？

### 3、安心して！！

◎119番通報・・・心肺蘇生のやり方がわからなかったり、何をしたらいいかわからない場合でも、119番通報の電話を通じて丁寧に教えてくれます。

◎AED・・・フタを開けて、電源を入れればあとは全て音声ガイダンスに従うだけで大丈夫です。

### ◇ さがしてみようAED ◇



- 鎌田中学校のAEDは「**体育館入口（入ってすぐ）**」にあります。
- 近くのAEDが置いてある場所
  - ・第四小学校（学校や保育園などにはほとんどの場合置いてあります）
  - ・松阪警察署
  - ・宮村眼科
  - ・マックスバリュ郷津店、中央店
  - ・NTT松阪石津ビル

他にも合同庁舎などの人がたくさん集まる場所には設置されています。

インターネットで「AED マップ」と検索してみてください！

みんな大切な誰かの家族や友人です。どの命も大切なのです。あなたの勇気ある行動で、誰かの大切な人を守ることができるかもしれません。

★心肺蘇生法、AEDの使用について詳しく知りたい人は保健室まで♪

