

# 健やか

新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより  
No. 14  
2019. 9. 9



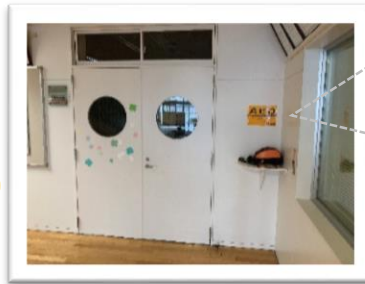
9月になり、気温もだいぶ下がり涼しくなってきましたね。特に朝晩は冷え込むため、体温調節をしっかり行い、風邪をひかないように気をつけましょう。



この機会に、家にある救急箱をチェックしてみてください。

事故やケガは、いつ発生するかわかりません。現場にいた誰かが、適切な行動をすれば、助かる命が多くなります。いざというときに、すばやく動けるよう、確認をしましょう。

**AED は情報処理室前にあります！**



人の命を守るためなら  
誰が使っても  
いいんだよ！

倒れているひとを見つけたら  
思い出してね！

## AED とは？

心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える機械です。

### AED って難しそうだけど…

電源を入れると、音声メッセージが流れます。その通りにすれば安全に使えます。

### AED を使うのはどんな時？

意識がないとき。呼吸の様子がおかしいとき。

### AED が必要ないときに使ってしまったらどうなるの？

必要ないときは「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れますので、ご安心ください。

△ **注意** △ 意識のない人がいた場合は、AED も必要ですが、それと同時に「心臓マッサージ」が絶対に必要です。「どちらか」ではなくて「どちらも」行います。そして救急車も要請します。

## 救急車要請のポイント

1. 局番なしの☎119 番にかける
2. 「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので、「救急です。」と答える
3. 救急車にきてほしい場所を伝える
4. どんな事故か、どんなケガかを簡潔に伝える。(いつ、誰が、どうして、どんな様子)
5. 自分の名前と電話番号を伝える

★救急車が到着するまでの応急手当の方法などを必要に応じて聞く！

あわてず、ゆっくり、正確に

119番

