



昼間はまだまだ暑いですが、夜は秋の虫の声が聞こえる季節になりました。少しずつ、過ごしやすい秋が近づいています。日照時間の減るこの時期は、生理的に気持ちが落ち込みやすい時でもあります。なかなか元気が出ないという人は、まずは旬の美味しい食べ物を取り入れて、体の栄養補給をしてください。また、良眠のために夜のスクリーンタイムを調整する、ぬるめのお風呂にゆっくりつかるなど、生活習慣を見直してみても良いでしょう。

20、21日には体育大会もあります。夏休みで運動不足の人は、それまでに少しずつ、体を慣らしておきましょう。



応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う すり傷



傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす ねんざ、打撲、突き指



ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる 切り傷



清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう



こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。誰に相談したらいいか、わからない時は、こんな窓口も利用できます。

☆ひょうごっ子悩み相談センター

0120-0-78310 (なやみいおう)

☆こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556 (おこなおうまろうよこころ)

保健室には他にも相談窓口の情報が 있습니다。必要な時は、気軽に相談してください。

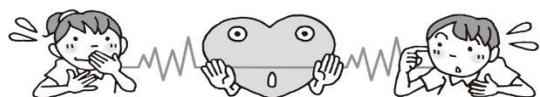
生活リズムを 学校モードに 戻そう!



7月20日、日本赤十字社より講師の先生に来校いただき、各部活動の代表生徒と教職員がそれぞれAED講習会を受けました。
 ところで皆さん、明石高校のどこにAEDが置いてあるか、知っていますか？（4月のほけんだよりでもお知らせしています。）
 正解は、①保健室中庭側・②職員室前廊下(西)・③体育館内・④食堂前ウォータークーラー横・⑤教室棟廊下2階の合計5か所にあります。
 いざという時に使えるように確認しておきましょう！



救急車が来るまでに！



あなたにもできる救命処置

事 故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3～4分で死にいたります*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4年版 救急・救助の現況」
 *2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

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*3。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*3。

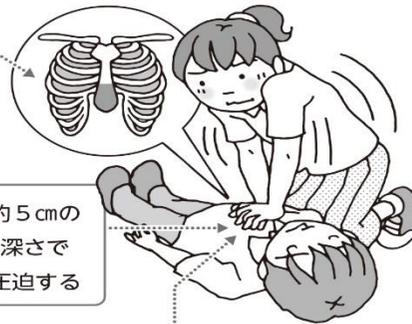


*3：日本AED財団HP

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100～120回/分の速さで力強く！

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、ただちに開始します。

AEDの使い方

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。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



➤ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。