



ほけんだより 9月

いなべ総合学園高等学校
保健環境部
2026/9/8 (火)

夏休みが終わりました。夏休みの生活から学校モードに切り替えられたでしょうか。
3年次のみなさんは卒業後の進路に向けていろんな気持ちが出てくると思います。からだ&こころ両方の健康を考え、不安や緊張、焦りとも上手に付き合えるといいですね。オンとオフをわけて、休めるときはゆっくり休んでリフレッシュしてください。暑い日がまだまだ続きます。一日のうちの気温差も激しくなるので衣服で調整できるよう準備してください。

9月9日は救急の日 救命活動は、すぐにやる！ 誰もがやる！みんなでやる！

一次救命処置 (BLS)

誰もが特別な器具がなくてもできる心肺蘇生法のこと。
倒れた人の近くにいた人が救急隊や医師に引き継ぐまでに行う救命行動。

意識を確認

- 呼びかけに反応しますか？
- 反応がありますか？

「反応なし」
「わからない」

応援要請 まわりの人を呼ぶ！

- 119番通報 (救急車要請)
- AEDを持ってくる

意識も呼吸もないとき

もっと詳しく知りたい場合

応急処置講習会があるよ。
居住地の消防署で受けられるよ。
調べて参加してみてね。

①心肺蘇生

●胸骨圧迫 30回

強く：胸が約5cmしずむくらいの力
速く：1分間に100～120回のリズム
絶え間なく：交代しながら休みなく続ける



周りの人を呼んで、複数人で対応する。



「あなたは救急車を呼んでください」
「あなたはAEDを持ってきてください」
AEDがなくてもこの場に戻ってきてください」

②119に通報 聞かれたとおりに答えればOK!

- 落ち着いて、あわてない。
- ・「救急です」
- ・場所：町名、番地はわかる範囲で。
目印になる建物などを伝える。
- ・状況：倒れた人の性別、年齢、様子など
- ・通報者(自分)の名前、電話番号
指示があるまで電話を切らない。
その場を離れないようにする。



救急車到着までは 約8分。
それまでの手当てが重要！



③AED スピードよりも 正しく使うことを意識して！

- AEDは誰でも使えます！
 - 音声案内に従って操作をする
- AEDの電源の入れ方3パターン
- ・電源ボタンを押す
 - ・ふたを開いたら自動でON
 - ・コードをつなぐ



●電気ショック

内蔵のコンピュータが必要と判断した場合電気ショックが行われます。
まちがって作動することはないので、意識のない人に対しては、なるべく急いで使います。



学校内にあるAED

学校内には全部で4か所。

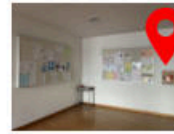
体育教官室前

体育教官室のドア横



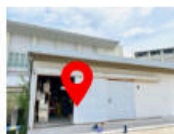
2年次掲示板横

2年次昇降口から
入ってまっすぐ



グラウンド倉庫内

扉をあけて
すぐ右のあたり



オートショック

野球倉庫内

側面のドアからすぐ



オートショック

① AEDを傷病者の頭の近くに置く。

② AEDの電源を入れる。

③ 電極パッドを貼る。

- ・からだが濡れている場合は拭き取ってから貼る。
- ・シップやニトロテープなど、からだに貼ってあるものはがす。
- ・ネックレスや下着は邪魔にならないようにずらす。
- ・ペースメーカーがある場合はそこを避けて電極パッドを貼る。

④ 心電図の解析が始まる。

- ・電極パッドを貼ると《からだから離れてください》と音声が出る。
- 心電図の解析が始まるので、「みなさん離れて！」と周囲の人に声をかける。

⑤ 電気ショック

- ・AEDが電気ショックが必要と解析した場合は、《ショックが必要です》といった音声が出るとともに、充電が始まる。
- ・充電が完了する《ショックボタンを押してください》と音声が出るので、「ショックを行います、みなさん離れてください！」と周囲に声をかけ、傷病者に触れている人がいないことを確認してからショックボタンを押す。
- ・オートショックのものは自動でショックが始まる。

⑥ 心肺蘇生の再開

⑦ 電極パッドを貼ったまま救急隊に引き継ぐ。

- ・電気ショックを行った回数を救急隊に伝える。

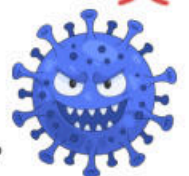
AEDの使い方

音声ガイダンスに従って操作する。



AEDがポケモンGOの
ポケストップに
なっているところ
があるよ～！

インフルエンザの流行がスタート！



例年より早めに流行入りしました。学級閉鎖、学年閉鎖しているところもあります。感染予防に努めましょう。できることはやっておこう。

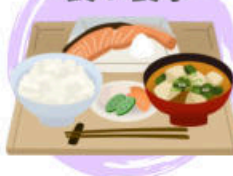
手洗い
うがい



適切な
マスク装着



バランスの
良い食事



十分な
休養・睡眠



教室の
こまめな換気

