



命を守る準備はできていますか？

9月は、「防災の日」や「救急の日」が設定されています。

近年、地震や大雨による災害などが多く発生しており、日頃からの備えが重要になっています。
いざという時に落ち着いて行動できるよう、命を守る行動や準備について見直してみましょう。

非常用持ち出し袋のチェックリスト

- ☐非常食 ☐飲料水 ☐懐中電灯 ☐携帯ラジオ ☐歯ブラシ ☐タオル ☐軍手 ☐常備薬
- ☐使い捨てカイロ ☐マスク ☐ビニール袋 ☐着替え ☐携帯トイレ ☐現金(小銭を含む)
- ☐予備の眼鏡やコンタクトレンズ ☐ヘルメット (☐生理用ナプキン) など

※その他、各自必要なものを準備してください。

一次救命処置の手順

①安全確認

②反応があるか確認

↓ 反応がなかったら…

③大声で応援を呼ぶ

119番通報とAEDを依頼

④呼吸の確認

↓ 普段通りの呼吸でなかったら…

⑤胸骨圧迫

- ・強く: 約5cm
- ・速く: 100~120回/分
- ・絶え間なく: 中断は最小限



(⑥胸骨圧迫 30回の後、人工呼吸2回の組み合わせを繰り返す)

⑦AED装着

必要に応じて電気ショック

⑧救急隊が到着するまで続ける

技術と意思があれば実施。
ためらいがある場合は、
胸骨圧迫を継続。

学校内のAED設置場所

- ・事務室前(管理棟1階)
- ・体育館入り口
- ・農場管理室

地域のAED設置場所

- ・病院 ・公民館 ・体育館 など

学校内の担架設置場所

- ・保健室 ・体育館入り口
- ・教室棟3階 中央談話スペース
- ・農場車庫

▼救命処置で困ったときに役立つアプリです！

救命サポーターアプリ

「team ASUKA」

- ・AED 検索機能
- ・救命ナビゲーション
- ・ゲーム・ポイント機能 など

8月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	3	2	15	12	11	4	29	18	47
外科	3	0	4	5	16	4	23	9	32
相談	0	0	2	1	1	1	3	2	5
計	6	2	21	18	28	9	55	29	84

季節の変わり目の体調管理

夏の厳しい暑さが和らぎ、秋の気配が感じられるようになりました。気温も 20℃台の日が続き、朝夕は肌寒さを感じる時間も多くなってきましたね。こうした季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。自分自身の生活を見直し、体調管理に努めましょう。

服装で体温調節



十分な睡眠



バランスのよい食事



定期的な運動



けがの処置方法

けがをしたときに、自分で手当をすることも多いと思いますが、正しい処置方法を知っていますか？

「これで大丈夫」と思っている方法が実は間違っていることもあります。

この機会に、正しい応急処置の方法を確認しておきましょう。

すり傷

・手指消毒用のアルコールで消毒することは NG！

・水できれいに洗うか、消毒をする場合は傷口用のものを使用します。

骨折や脱臼の疑い

・自分で引っ張ることは NG！

・氷で冷やし、必要に応じて固定します。
・病院を受診し、治療を受けましょう。

足をつったとき

・冷やすことは NG！

・血流を良くする必要があるため、足を伸ばし、治らないときは温めるようにします。
・水分摂取も大切です。