



9月9日は「救急の日」

総務省消防庁が発表した「令和7年版 救急・救助の現況」によると、119番通報から救急車が現場に到着するまでの全国平均時間は約9.8分でした。救急車が到着するまでの時間では、その場にいる人ができることをすることが重要です。いざというときに、行動できるように、確認してみましょう。

倒れている人がいたら、どうする？

生徒の命を守るため、本校の先生方は、8月に心肺蘇生法の研修を行いました。

- ①周囲の安全を確認してから近づき意識を確認
(両肩をたたきながら、大声で呼びかける)

- ②周囲の人に助けを呼びかけ、119番通報とAEDの手配を頼む



意識がない！

- ③胸と腹部の動きから、呼吸の有無を確認



呼吸がある

呼吸がない！
またはわからない

気道確保

普段どおりの呼吸があるときや、人工呼吸をするときは、気道確保を行う。

④胸骨圧迫

胸の中央に両手を重ねて置き、1分間に100回のペースで、肘を伸ばして5センチ押し込み、必ず元に戻す。

⑥ AED を使用

AED が到着したら電源を入れ(ふたを開けると自動で電源が入るものもある)音声ガイドに従います。ショックボタンを押すときは患者から離れてください。



⑤人工呼吸(省略可能)

気道確保して胸骨圧迫と人工呼吸を30:2で行う。



救急隊に引き継ぐまで
④～⑥をくり返す

AED は心臓の動きを自動解析し、電気ショックが必要な人にだけショックを与えます。

バイスタンダーとして、できることは？

バイスタンダー（bystander）は、英語では「傍観者」という意味ですが、救急現場では傷病者の命をつなぐ行動をとる人として重要視されています。

そして、**中学生でもできることがたくさんあります**。勇気がいることですが、あなたの行動で傷病者の命を救い、社会復帰の可能性を高めることができます。



できることを確認しよう

- ・意識の確認
- ・呼吸の確認
- ・AEDをもってくる
- ・119番通報する
- ・胸骨圧迫、AEDの準備
- ・救急車、救急隊員の案内 など





もし忘れても大丈夫！
手順や対応は119で指示してもらえる！

AEDが必要か、胸骨圧迫の手順など、わからない、どうしたらいいか判断できないときも大丈夫。119番通報で対応を指示してもらえます。状況をスマホのカメラで知らせるLIVE119を使用している地域もあります。

体育祭の練習が始まります



爪 伸びすぎていませんか？

伸びすぎた爪は割れたり、はがれたりしてけがをしたり、周りの人を傷つけてしまうことがあります。手のひら側から見て、指先から爪が見えないくらいがBESTの長さです。伸びすぎている人は短く切りましょう。



汗ふきタオル と **水筒** は、毎日持ってこよう！

汗をかいたまま教室のエアコンの風に当たると、体が冷えて体調不良になることがあります。汗はタオルでふき取り、熱中症予防のための水分補給も忘れないようにしましょう。

寝不足 や **朝食抜き** は、体調を崩す原因です！

この時期は、普段よりも運動量が増えるため、睡眠と食事が大切です。特に、朝食は午前中のエネルギーの源です。熱中症予防のためにもしっかりと食べましょう。



インフルエンザに気をつけて

船橋市では、2026年第34週（8/17～23）に、インフルエンザの定点当たりの患者報告数が、「1.29」となり、国がインフルエンザの流行開始の目安とする「1」を上回りました。昨年より、3週間早い流行期開始となっています。

暑い時はマスクをすると熱中症の心配があり、マスクの着用は難しいですが、咳やのどの痛みなどの風邪症状がある場合、室内ではなるべくマスクを着用して周りの人にうつさないように心がけましょう。※ 本校生徒の感染者数は、9/4(金)現在「0」です。

