

ほけんだより



鹿本農業高等学校
生徒保健委員会
令和5年9月発行
作成：1H00・1H00

救急車が来るまでに

あなたにもできる救命処置



救急車の到着まで約10分

119番通報してから救急車が到着するまでは、9.4分。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分で死にいたりします。救急車を待っているだけでは手遅れになることもあるのです。



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

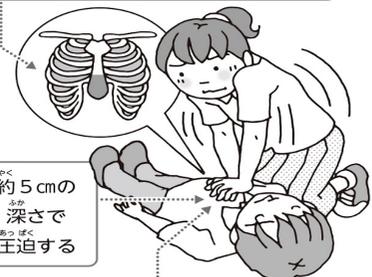


何もせず救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています。

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血液を送る唯一の方法です。

きょうこつ したはんぶん て おもた つよ お
胸骨の下半分を手の根本で強く押す



やく 約5cmの
ふか 深さで
あつぼく 強く
圧迫する

まうえ 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！」

AEDの使い方

AEDは、電気ショック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。



ちょっと環境にいいコト



みなさん日頃からゴミの分別にご協力いただきありがとうございます。

鹿本農業高校はゴミの分別の徹底につとめています。

保健委員会では環境活動として、2つのことに取り組んでいます。

①ペットボトルをリサイクルして花瓶作り！

分別してもらったペットボトルをキレイに洗って、花瓶に作り変えました。校内のトイレに飾っています。簡単なので、皆さんもぜひ作ってみてください。

①ペットボトルを好みの高さに切ります。

「指を切らないように気をつけてください。」



②切り口がギザギザしているので、

安全のためにマスキングテープを貼ります。



③雰囲気を出すため、ペットボトルにウォータービーズと水を入れます。



④最後に好きな観葉植物や花を飾ります。



★生活デザイン科の井上品市先生に観葉植物をご提供いただきました。

②ペットボトルキャップ回収

ペットボトルキャップを回収しているのは知ってるけど、何のためだろう？と思っている人も多いと思います。実は、**ペットボトルキャップを寄付することで、世界の子どもたちのワクチンになる**のです。

●ペットボトルキャップがワクチンに変わるまで
学校で回収→回収業者へ→認定NPO法人世界の子どもにワクチンを→
→unicef(ユニセフ)→世界の子どもにワクチンが届く

これからも、皆さんご協力をお願いします。

