ほけんだより 9月

令和８年
白鳳中学校　保健室

２学期が始まって約１週間が経ちました。生活リズムはしっかり学校モードに切り替えられていますか？心も体も疲れが出ている人がいるかもしれません。９月は３年生の修学旅行や文化発表会、避難訓練もあります。そしてシルバーウィークの大型連休・・・。

２学期もたくさんのイベントがありますので、充実した日々を過ごせるよう自分なりの工夫で体調を整えましょう。そして、いざという時にはしっかりと行動できる知識を身につけてくださいね♪

もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

① 119番に電話をかける
（普通の電話でも、スマートフォンでもＯＫ）



②「119番です。火事ですか？　救急ですか？」

③「救急です」

④「住所はどこですか？」

⑤「●●市●●町●●番地です
（分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える）」



⑥「どうしましたか？」

⑦「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」

⑧「おいくつぐらいの方ですか？」

⑨「60代ぐらいだと思います」

⑩「あなたのお名前と連絡先を教えてください」

⑪「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲―▲▲▲▲―▲▲▲▲です」

保健委員会　救急救命講習会

９月の専門委員会の時間に、葛城消防署より3名の職員の方をお迎えし、救命講習会を行いました。保健委員のメンバーが参加し、心肺蘇生法や AED の使い方などについて学びました。初めて受講する人がほとんどでしたが、いざという時「命」を救うために熱心に受講し、勇気と自信を持って判断・行動する力を身につけることができました。







限られた講習時間の中で
「まずは胸骨圧迫をしっかりと習得してください」
と丁寧な説明を受けました。
強く(5cm)速く(100～120 回/分)絶え間なく!!
はじめはぎこちなかった胸骨圧迫も、指導を受けながら繰り返すうちに上手になりました✨

学校のAEDはここにあります



体育館
出入口
（左側）



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ!

AED は心臓が正常に動かなくなった(心室細動)場合に電気ショックを使い従来のポンプの役割に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。👌

