

ほけんだより 9月

札幌市立上野幌中学校

第5号

令和7年9月5日(金)

10月3日(金)は秋華祭ですね。昨年度とほぼ同じ内容となりますが、何度も言います。準備作業で「けが」をしないよう、注意をしましょう。そして、学校祭当日も落ち着いて行動しましょう。

全国の中学校・高校の学校祭準備で起きた事例を調べてみたところ、「ふざけていた」というキーワードが出てきました。「ふざけて投げたものが、目にあたった」「ふざけていて肘が目にあたった」など、ふざけていた人ではなく、その周りにいた人に大きな障害が残った事例が何件か見られました(日本スポーツ振興センター 学校等事故事例検索データベースより)。ふざけていた本人ではなく、その周りにいた人が大きなけがをしてしまう…。そうならないように、秋華祭準備中はふざけることなく、まじめに作業をしましょう。

その他にも「ぬれていた床で滑って」「重いものを運んでバランスをくずし」という事例もあったので、周りの安全を確認しそして無理をせず慎重に作業を行って、楽しい秋華祭にしてください。



学校祭、ケガに注意をしましょう！

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅうい ち
注意が散るため

な
慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅうい ちゅうい
周囲への注意が
ふじゅうぶん
不十分になるため



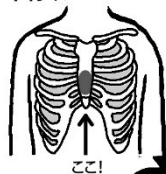
9月9日は救急の日です。今回は、胸骨圧迫（心臓マッサージ）の方法と、AEDの使い方についてご紹介します。保健体育の2年生の授業で勉強します。3年生は覚えているでしょうか？1、2年生はこれからお勉強したいと思います。

皆さんに今回特に知ってほしいのはAEDのある場所です。どこにあるかわかりますか？先生に「持ってきて」と頼まれる可能性はゼロではありません。万が一のために、どこにあるかおぼえておきましょう。

押す位置
胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手
両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。



胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
をするときは



押すときのポイント
両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。

**学校のAEDは
ここにあります**

答えはこのページの
下にあります。



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！

重要！ AEDの 使い方

心 臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、
胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結
果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

- 電源を入れる**
(ふたを開けただけで
電源が入るものもあります)
- 電極パッドを胸に貼る**
- 心電図の解析を待つ**
(電極パッドを貼ると自動的に始まります)
- 電気ショック**
 - 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し
電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)。
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
 - 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する
- 胸骨圧迫とAEDをくり返す**
(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)

