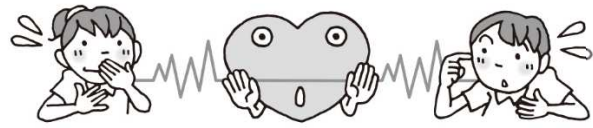




令和6年1月  
(2024)  
吹田市立第二中学校  
保健室 NO.6

明けましておめでとうございます。冬休みは有意義に過ごせましたか?「一年の計は元旦にあり」ということばがあります。物事をやり遂げるには最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。受験勉強で忙しい人も多いと思いますが、ゴールするためにはペース配分が大切。無理のない日々を送れるよう、もう一度チェックしてみましょう。勉強だけでなく、健康チェックも忘れずに。



# あなたにもできる救命処置

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため1月17日はおむすびの日になっています。



先生たちも11月に講習を受けました!2年生も覚えていますか?起きてほしくないことですが、いつ何が起きてもいいように知っておくことは大切です!

## 受験勉強の効率をよくする5つのコツ

- ① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1か月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- ② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいといわれています。
- ③ 友達に説明すると自分がちゃんと理解できているのかチェックできます。
- ④ 脳の記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するよりきちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- ⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。いやいや勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると記憶によく残るそうです。

### 救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分(全国平均)※1。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※2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



※1:総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」  
※2:厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

### 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

何もせずに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※3。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※3。

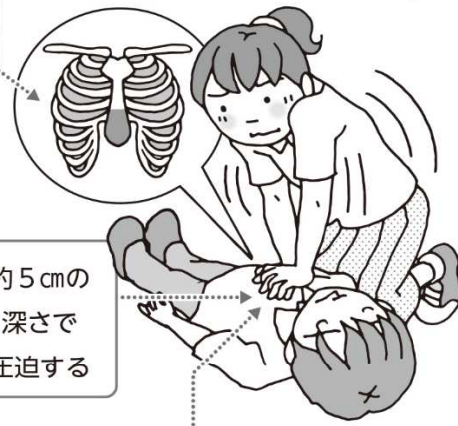


※3:日本AED財団HP

#### 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に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

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!」

➤ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

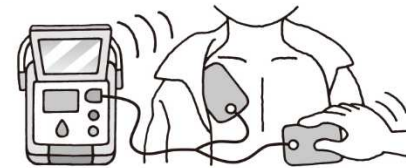
#### AEDの使い方

AEDは、電気ショックを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。



➤ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

