

夏休みはどうだったでしょうか。とても暑い夏だったので外に出かけられる日も少なかったのではないのでしょうか。そして、今の時期になる、秋の花粉症は知っていますか？秋にもフタクサ、ヨモギ、イネなどの花粉症もあります。熱がないのに、くしゃみや鼻水、せきが続く場合は、花粉症ということもあるかもしれませんね。



**AEDの到着後は、音声案内の指示にしたがって、焦らず、行いましょう。**

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IIP「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。



## 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。

## ココロ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来てくださいね。



## 受診報告書の提出を！

夏休み中に受診(内科、尿検査、歯科、眼科等)した人は、受診報告書を願います。なお、治療中の人は治療が済み次第、提出してください。また、受診していない人は、自分の体のことを他人事にしないで早めに受診しましょう。