

ほけんだより



令和7年8・9月
保健室 No.6

夏季休業中も勉強や部活動で、忙しく過ごしていたことと思います。リフレッシュはできたでしょうか。気のゆるみや生活習慣の乱れがあった人はいませんか。悪い習慣は改善しにくく、良い習慣は身に付くまでに時間がかかります。早めのリセットを心がけましょう。

1 甲府東高校の AED 設置場所はどこでしょう？

「AED を持って来て」と頼まれたら、あなたは取りに行けますか？



9月9日は救急の日です。

倒れている人がいたら、できるだけ早く 119 番に通報することが大切です。

そして、普段どおりの呼吸をしていない時は、救急車を待っている間に胸骨圧迫を行い、さらに AED を使用しましょう。救急車が到着するまで平均 10 分です。電気ショックが必要だった場合、ショックが 1 分遅れるごとに、救命率が約 10% ずつ低下します（日本 AED 財団 HP より）。1 分 1 秒でも早い行動が命を救います。ためらわずに AED を使用してください。

もしものときに、誰でも AED を取りに行けるよう、設置場所を覚えてください。そして設置場所を通る際は、見て確認しておいてください。

もし使用しなければならない場面があれば、AED のカバーを開けると音声流れますので、落ち着いて案内されたとおりに行動してください。動画等で、AED の使用方法を確認しておいてほしいと思います。

手順1 反応があるか確認



手順2 119番通報とAEDの手配



手順3 呼吸を確認する



手順4

ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行う
強く！速く！絶え間なく！

呼吸がないか、異常な呼吸（しゃくりあげるような不規則な呼吸）があるときは、
ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）



- 強く 胸が、少なくとも5センチメートル沈むように
小児・乳児は、胸の厚さの約1/3
- 速く 1分間あたり、100～120回のテンポで
- 絶え間なく 中断は、最少に

人工呼吸ができる場合は…

まずは気道を確保する

片手で傷病者の額を押さえながら、
もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます



人工呼吸を行う際には、できるだけ感染防護具をお使いください。感染防護具を持っていない場合、持っていないが準備に時間がかかりそうな場合、口と口が直接接触することに躊躇がある場合などは、人工呼吸を省略して胸骨圧迫（心臓マッサージ）に進んでください。

※窒息、溺水、小児の心停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされています。

※ 新型コロナ等の感染症が流行していたら

- 成人には人工呼吸をしない。
- 小児には、できる場合は人工呼吸を組み合わせる。

倒れている人がマスクをしていたら、外さずに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始し、マスクをしていなければ、口と鼻に布をかぶせてから開始しましょう。

2 9/21 世界アルツハイマーデー

世界アルツハイマーデーは、毎年9月21日を中心に、認知症の啓発を実施しています。

認知症は「脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活に支障が出てくる状態」をいいます（厚生労働省ホームページより）。その結果、記憶障害、判断力の低下、見当識の障害、人格の変化が起こります。認知症にはいくつかの種類がありますが、最も多くの割合を占めるのが、アルツハイマー型認知症です。

日本の認知症高齢者の数は、今後も増加することが見込まれており、認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。認知症の方が、住み慣れた町で安心して暮らすためには、認知症を理解し、支える地域づくりが大切です。

登下校中に、認知症かもしれない高齢者を見かけたり、話しかけられたりすることがあるかも知れません。その時は、右の資料を参考にしてください。

みなさんも、認知症の方を見守ることができの一員になってほしいと思います。

（資料：市川三郷町地域包括支援センター、地域包括支援センターだより、H29.12 発行）

徘徊してる人を見かけたら、 なんて声をかけよう・・・？



徘徊というのは、認知症の症状の一つです。
家を出て自分がどこにいるのか、家がどこかわからなくなってしまう事です。
道に迷ってうろうろしている間に、車にひかれそうになったり、転んでケガしてしまったり、長時間歩いて水分不足になり衰弱してしまう事もあります。
早い発見が大切です。見つけたら声をかけ、警察署に連絡しましょう。

声かけ判断のポイント ～こんな方に声かけ～

〈不自然さ〉

- きょろきょろ周りを見回している。同じところを何度も歩いている。
- 寒いのに薄着、パジャマを着ているなど、身なりが整っていない。

〈危うさ〉

- 車道を歩いていた、道路を横切ろうとする。

〈困っている様子〉

- こちらの質問に戸惑う。「わからない」と答える。
- 「ここはどこですか」と声をかけてくる。



声かけの仕方 ～こんな風に声かけしてみよう～

- ▲ゆっくり近づいて、相手の視野に入ってから話しかける。
- ▲「こんにちは」「お暑いんですね」ごく普通にあいさつから。
- ▲「大丈夫ですか？」「何か手伝いましょうか？」もい質問。
- ▲「少し休んでいきませんか？」「お茶でもいかがですか？」少し座るように促してみる。



※不可解な言動をされても、奇異な目で見ない。
※会話が上手くいかない時は、一度離れ、間を置く。
または近所の他の人に連絡し、助けを求める。

3 心に天気をつけるとしたら、何ですか？



自分自身の心の状態を、天気にならしてみよう。

今の自分の状態に、早めに気付くことがとても大切です。そして、もし「いい天気」ではない状態が続くようだったら、「いい天気」に回復するように、早めに対処できるといいですね。まずは心身をゆっくり休めましょう。それから、自分が楽しいとか安心すると感じる時間を増やしてみてください。

対処しても心が「いい天気」になれないときや、対処する行動さえとれないときがあるかも知れません。そういう時は、今の気持ちや状態を誰かに話してみてください。近くに話せる人がいない人、近くの人には話せないこともあると思います。しかし話を聞いてくれる人が必ずいることを、心に留めておいてほしいと思います。

学校にはスクールカウンセラーが来校しています。カウンセリングを受けたい人、カウンセリングについて聞きたいことがある人は、先生（だれでも可）へ伝えてください。保健室でお話を聞くこともできます。



悩みは、
言葉にした
瞬間、
小さくなる。

チャイルドラインは、
どんな悩みも受け止める。
18歳までの子どもがかけられる無料の電話。
言いたくないことは、言わなくてかまわない。
君の言葉に寄り添って、ともに考えたい。
世界は、学校と家だけじゃない。
いつでも君の助けになろうとする大人が、
ここにいることを、覚えていてほしい。

問い合わせ：認定特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター
TEL 03-5312-1886(事務局) URL <http://www.childline.or.jp>
特定非営利活動法人チャイルドラインびざ

子どもの声に、
耳をすます電話

チャイルドライン

☎ 0120-99-7777

毎日 16:00～21:00
通話無料(携帯・スマホもOK)



チャイルドラインの約束

秘密を守る。	どんなことでも、一緒に考える。
名前を言わなくてもいい。	聞きたいときは電話を切ってもいい。

主催：認定特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター