

# 救命処置は 迷わず ためらわす

## 心停止を疑うのは こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう  
(しゃくりあげるような呼吸)



**胸骨圧迫をしよう** 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

**AEDを使おう** 突然の心停止では心室細動と言った、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります！



まだまだ  
暑い日が  
続きます



- こまめに水分補給
- 汗を吸う下着を着よう
- 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて

地震だ！

## こんなときどうする？



### 家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。揺れがおさまっても1人で動かず、おうちの人や近所のおとなの人と一緒に行動しよう



### 学校にいるとき

ろうかの窓ガラスには近づかないで。揺れがおさまったら、先生の指示にしたがって落ち着いて動こう



### 外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう



### エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、とまった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう



## 緊急時も正確に… 救急車要請

- ① 119番にかけ「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答えます。
- ② 救急車に来てほしい住所を伝えます。
- ③ 患者について『どこで』『誰が』『どんな状態か』『年齢』を伝えます。
- ④ 自分の名前、かけている電話の番号を伝えます。
- ⑤ 電話の相手(職員)の指示を受けます。救急車が着いたら、救急隊員に状況(患者の容体の変化や持病、実施した応急手当など)をくわしく伝えます。



地震は「今」「すぐ」かもしれない



1995年1月 阪神・淡路大震災 → 午前5時46分

2011年3月 東日本大震災 → 午後2時46分

2016年4月 熊本地震 → 午後9時26分

2018年9月 北海道胆振東部地震 → 午前3時07分

朝まだ夢の中にいるころ、お昼ごはんを食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…

どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。

予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

もしも、今、

災害が起きたら？  
大切ないのち、守れますか？



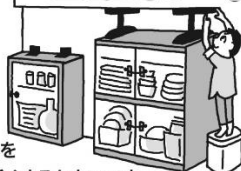
日頃から

## 地震に備えておこう

家族みんな

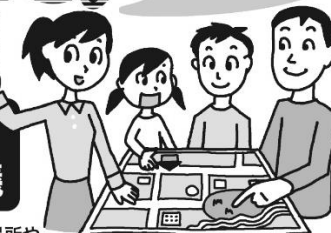
### 家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



### 防災 家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



### 備蓄や非常 持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

## こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人と人の距離を保ってくれてありがとう

中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう



今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きになったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来ます。だから、あと少し。一緒にがんばろうね。

