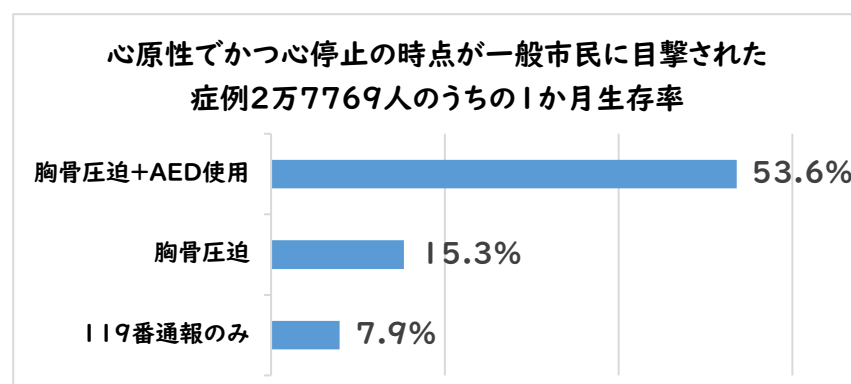




令和 8 年 9 月
保健室



救急車の平均到着時間は 9.8 分（令和 7 年度版 消防白書より）といわれています。心停止している人を発見した時にすぐに 119 番通報をしたとしても、救急車が到着するまでの間に何もしなければ、1 分ごとに救命率は 7～10%下がります。



総務省消防庁 令和 7 年度版消防白書をもとに作成

上図は、一般市民が目撃した症例のうち、1 カ月後生存率をグラフにしたものです。119 番通報するだけを基準とすると、胸骨圧迫をすることで約 2 倍、さらに AED を用いた電気ショックが行われることで、6 倍以上の人を救えます。

その場にいる人が迅速に救急要請、心肺蘇生を行うことで、救命や社会復帰に大きく貢献することができます。そのような場面に居合わせた時に行動できるよう、胸骨圧迫や AED の使い方を覚えておきましょう。



本校の AED の場所を覚えておこう！
◎事務室前 ◎第1体育館1階
◎新館2階廊下 ◎本館4階廊下

子どもたちの勇気ある行動が救った命

事例 1 父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学 5 年生の男の子は学校の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の 119 番通報とともに救命につなげた（2019 年 7 月）。



事例 2 中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電話を借りて 119 番通報。授業で学んだ胸骨圧迫や AED で命を救った（2021 年 5 月）。

これらの事例は、プロでなくても救命の担い手になれることを証明しています。いざというときに率先して、学んだことをやってみる。その勇気ある一歩が、目の前の大切な命を救います。



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 5 cm 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。