



ひなんばしょ
避難場所

防災意識を高めよう(事故、自然災害に備える)

もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- ② 「119番です。火事ですか? 救急ですか?」
- ③ 「救急です」
- ④ 「住所はどこですか?」
- ⑤ 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- ⑥ 「どうしましたか?」
- ⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」
- ⑧ 「おいくつぐらいの方ですか?」
- ⑨ 「60代ぐらいだと思います」
- ⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- ⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲-▲▲▲です」



校内 AED
設置場所

中央棟事務所前
体育館玄関
グランド更衣室内

AEDの 使い方

心 臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、
胸骨圧迫(心臓マッサージ)をした場合、命を
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結
果が出ています。AEDの使い方を覚えておきましょう。

- ① 電源を入れる
(ふたを開けただけで
電源が入るものもあります)
- ② 電極パッドを胸に貼る
- ③ 心電図の解析を待つ
(電極パッドを貼ると自動的に始まります)
- ④ 電気ショック
 - 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し
電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)
 - ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
 - 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する
- ⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す
(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



9/11,12 保健室に実習生が来ます。甲南女子大学看護学部の学生さんです。

看護に興味のある人、進路を考えている人は保健室に来てね。色々お話を聞いてみましょう～

秋は気持ちの切りかえの季節?

9月には夏休みが終わり、
学校のペースに体も心もな
じませていく時期。「やる
気が出ない」と感じる人も
多いかもしれません。でも、それは決して
「自分だけ」ではありません。
夏休み中にくずれた生活リズムや新学期
の環境の変化に心と体がついていけず「ま
だ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さ
くスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だ
け向かってみる、1日1回は深呼吸をする。そ
れだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出し
ます。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの
切りかえ」をしてみま
しょう。毎日をもっと気持
ち良く過ごせますよ。



睡眠・食事はしっかりと!
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に!

