



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)

【倒れている人をみかけたら】



周囲に助けを求める



119 番通報

携帯電話からも 119 番できます



救急車が到着するまでに「胸骨圧迫」や「AED」を使う



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の使い方を知っておきましょう。

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
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）



9/10, 11 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。色々お話聞いてみましょう～

こころにも栄養が必要です

いつも誰かと一緒にいたい？ 一人で過ごすのは苦手？

友だちや家族と過ごす時間は大切ですが、一人で過ごす
時間も大切にしましょう。ゆっくり読書したり、音楽を聴
いたり、考えごとをしたり、ボーっとしたりする時間は、
こころの栄養になります。

特に寝る前は、「明日の自分を迎えるための大切な時
間」です。寝る直前までスマホを見るのはやめて、自分を
整える時間に見てみませんか。



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！

