



令和7年8月29日(火)
目黒区立目黒中央中学校
養護教諭 戸松初音

夏休みが終わりました。夏休み中、大きな事件や事故がなかったこと、とても安心しています。夏休みはどうでしたか？何か思い出はできましたか？部活動や勉強、習い事などに一生懸命取り組んだ人は、少し頼もしい表情になっているかもしれませんね。夏休み前とは一味違ったみなさんに会えることが楽しみです！

これからまた、学校生活のリズムを整えて、元気に楽しく毎日を過ごしていきましょう！



9月9日は救急の日

9(きゅう)月9(きゅう)日は、語呂合わせで救急の日です。

みなさんは、もし街で急に人が倒れている場面に出会ったら、どうしますか？

ニュースでは「中学生が勇気を出して救急車を呼び、AEDを使って人の命を助けた」という出来事が時々取り上げられています。

命を救うのは特別な大人や専門家だけではありません。実際に中学生でもできることがたくさんあります。

①119番に通報する ②周りの大人に助けを求める ③AEDを持ってくる、使う
こうした一つ一つの行動が、人の命をつなぐ大切な力になります。

重要! AEDの 使い方

心 臓が止まった人に何もし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)



AEDの設置場所

目黒中央中学校

【正面玄関・主事室前】

【保健室前】

【格技室入口】

こんなとき、どうする！？



ケガなどは学校だけでなく、部活動中や休日にも起こります。だからこそ、一人でも応急手当をできることが大切です。学校では養護教諭が対応しますが、保健室に来室する前に自分でできることをしてから来ると回復がスムーズになります！

すり傷



★傷口を洗う

汚れや細菌を落とすと早く治ります。

鼻血



★小鼻をつまんで下を向く

まずは小鼻を押さえて血を止めます。下を向いてのどに血が落ちないようにします。

やけど



★流水で冷やす

痛みがなくなるまで冷やします。痛みの軽減や悪化を防ぎます。

ねんざ 捻挫



★冷やす

動かさずに冷やします。痛みや腫れを軽減します。

目にゴミ・痛い



★洗面器やコップに水をためまばたきをする

切り傷



★清潔なガーゼを当てて押さえる

まずは押さえて血を止めることが大切です。

まだまだ暑い日が続きます…！熱中症にも気を付けましょう！