



福井県立三国高等学校 保健室
令和7年9月 発行

夏休みが終わって、学校祭期間もあっという間に過ぎていきましたね。皆さん、それぞれに充実感を味わえた「夏」でしたか？これからは、「秋」を感じながら、心を落ち着かせて学校生活を送っていきましょう。

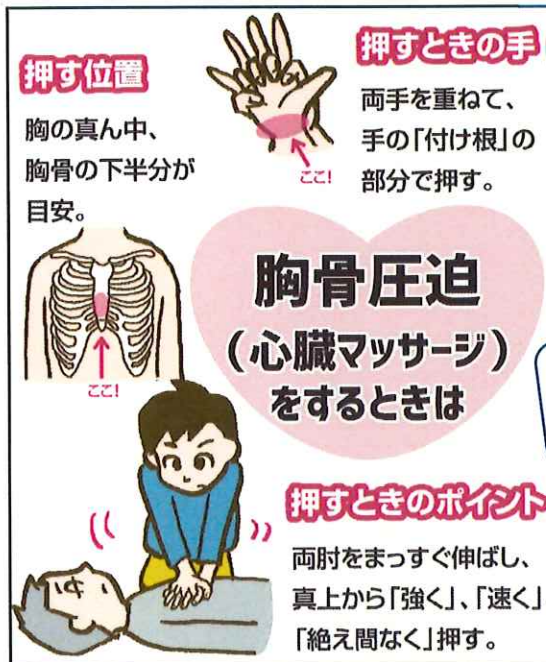


救急車到着まで、福井県でも
10 分かかる、と言われています。
その間、私たちにもできることがあります！

一次救命処置の他にも…

- ① AED を取って来る
- ② 到着する救急車の誘導
- ③ 周囲からの目張り
(シート等がなければ、後ろ向きで立つことも目張りになります)

※一次救命の手順は裏面



押すときの手
両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。

**胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
をするときは**

押すときのポイント
両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。

アプリ「救命サポーター」
(公益財団法人 日本 AED 財団)
・現在地から近い AED の場所検索
・ゲームで救命について学ぶ
・救命処置の練習 等々

急な病気やケガ等で、
救急車を呼ぶか…病院に行くか…
迷ったときは、

救急医療電話相談「#7119」(24時間365日)

看護師等が電話で「症状の相談」や「対処についてアドバイス」、「受診できる医療機関の案内」などのアドバイスをくれます。※小児は「#8000」日時制限あり

学校のAEDは
ここにあります

正面玄関入って、
事務室側の壁面

学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ！



福井県の HP から検索できます。

「福井県 AED 設置場所」

9月1日は防災の日

家族と話そう、防災のこと。



非常食や衛生用品などの備え、家周辺の危険箇所、災害時の避難場所 など、この機会に家族と確認しましょう。安否確認ができる「災害用伝言ダイヤル(NTT)」の番号は「171」毎月1日と15日には無料で体験ができます。一度家族と試してみてくださいね。



KYT (危険予知トレーニング) にチャレンジ!!

私たちが注意すべきは、自然災害だけではなく、日常の中にも危険が潜んでいます。事故に繋がる行動や状況ではないか？自然災害が起きると危険な箇所はないか？という視点を持ちましょう。



もしも
誰かが
倒れたら

AEDと

心肺蘇生

一次救命処置

手順を
覚えよう

1 反応を確認



声を掛けながら肩をたたく
※判断に迷う場合は
すぐに119番、助けを呼ぶ

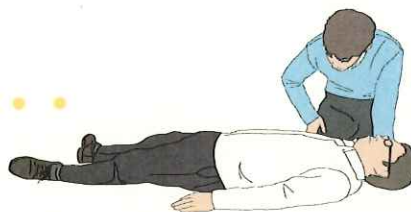
2 大きな声で助けを呼ぶ



あなたは
AEDを!

あなたは
119番を!

3 呼吸の確認



胸と腹部を見て
10秒以内、すぐに胸骨圧迫
※判断に迷う場合はすぐに胸骨圧迫

4 AEDの電源を入れ音声に従う



強く、早く
絶え間なく

5 心肺蘇生法を施す



胸骨圧迫は、
100～120回/分、約5cm胸が沈むまで

繰り返す

6 AEDで電気ショック

はなれて
ください



救急隊が到着するまで救命処置を続けましょう

