



福井県立三国高等学校 保健室
令和8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。皆さんの夏は、充実感のある“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。



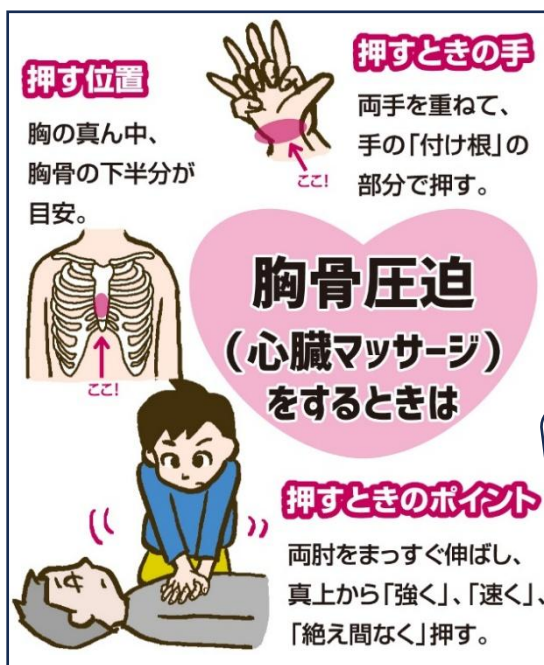
救急車到着まで、福井県でも
10 分かかる、と言われています。
その間、私たちにもできることがあります！

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



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



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」

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



保健室、いつでもどうぞ。学校外にも相談機関はありますよ。

新学期が始まり、気分が乗らないまま過ごしている人も少なくないのではないのでしょうか？

困っている事、心もモヤモヤ、誰かに話すだけでも楽になることもあります。一人で抱えず、話してみてくださいね。

何かをする前に、まずは、あなたの心と身体を大切にすることからはじめてみましょう。

保健室には、相談担当の先生2名(坪田先生、河合先生)と養護教諭(寺島)がいます。いつでもどうぞ。

学校で話すことに抵抗がある人は、下記の相談機関もありますよ。(検索すると他にもあります。)

*LINE じんけん相談 (月～金 8:30～17:15) https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03_00034.html

*こどもの人権 SOS チャット (月～金 8:30～17:15) https://kodomochat.jinken.go.jp/browser_chat/jinken/users/sign_in

*ホッとサポートふくい[福井県精神保健福祉センター] (月～金 9:00～17:00) 電話相談(0776)58-3710

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



5 心肺蘇生法を施す

強く、早く
絶え間なく



胸骨圧迫は、
100～120回/分、約5cm胸が沈むまで

繰り返し

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



※JRC蘇生ガイドライン2020を基にした簡易版一次救命処置の手順です。