



スポセク当日は、準備運動をしっかりしましょう！

和泉市立富秋中学校 保健室

先週は富仲祭ステージセクションがありましたね。みなさん本当にいい顔をしていました。うれしい顔、くやしい顔、緊張している顔、自信に満ちあふれている顔、満足そうな顔など、たくさん見られました。準備期間から一生懸命に取り組んできたからこそその表情だったと思います。次はスポーツセクション！みなさんのパワーを、競技や演技、応援にぶつけてください。『大切～優しさを持ち みんなで仲良くつながり合おう～』の目標を、ぜひスポセクでも達成しましょう！

命を救う器械、AEDを知っていますか？

AEDとは、「自動体外式除細動器」といいます。心臓の状態を自動で判断することが出来ます。心臓が正しく働いていないときに、電気ショックを与え、正しいリズムに戻す機能を持っています。この機械は、電源を入れると音声を使い方を案内してくれるので、誰でも使用することが出来ます。



富秋中学校にも、AEDが1台あります。いつもは保健室の窓際、棚の上のオレンジのケースに入っています！スポセク当日は、緊急時にすぐ対応できるよう、本部テント内、救護コーナーに持ち出しています。覚えておいてくださいね。

覚えよう！コール&プッシュ！！

突然倒れて、呼吸も意識もない人がいたら、一刻も早く助けを求め（コール）、AEDを取りよせ、胸骨圧迫を絶え間なく行うこと（プッシュ）が重要です。

Call

コール

- ・119番に通報する
- ・AEDを持ってきてもらうよう頼む



「あなたは〇〇してください！」と、具体的に伝えるといいですよ。

Push

プッシュ

- ・胸の真ん中を真上から押す（胸骨圧迫）



強く 早く 絶え間なく！
少なくとも1分間に100回の速さで押します。

Push

プッシュ

- ・AEDの電源を押す
- ・安全を確認し、ショックボタンを押す



電源を入れると音声ガイドが流れます。よく聞いて、指示にしたがいましょう。

胸骨圧迫の方法やAEDのくわしい使い方が紹介されているサイトを紹介します。下のQRコードを読み取って、学んでみましょう。コール&プッシュで救えるいのちがたくさんあります。



←日本循環器学会
webサイト



←日本医師会
救急蘇生法
携帯電話用簡易サイト

安心安全なスポセクに向けて…

和泉消防署の方に来ていただき、先生たちも緊急時の対応（胸骨圧迫・AEDの使い方）を学びました。スポセクがケガやトラブルなく安心安全に終わられるよう、みなさんも協力してくださいね。



- ・自分の席ではマスクを着用しましょう。その他、感染対策に協力しましょう。
- ・競技中、応援中、決められたルールをしっかりと守りましょう。
- ・タオルや水筒は各自持参しましょう。（貸し借りはダメ）
- ・体調がすぐれない場合は、無理をしないで、すぐに申し出ましょう。

