

夏休みが明け、また皆さんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。つい注意散漫になってけがが増えやすい時でもあります。

これからの時期、いろいろな行事も控えています。思い切り楽しむためにも、けがや体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。



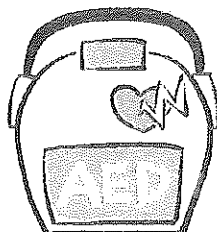
ひょうじょう  
重要!

## AEDの 使い方

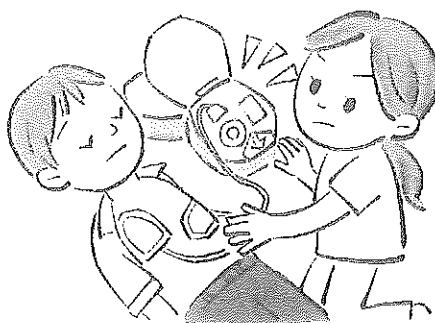
心臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、  
胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を  
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED  
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結  
果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

### 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

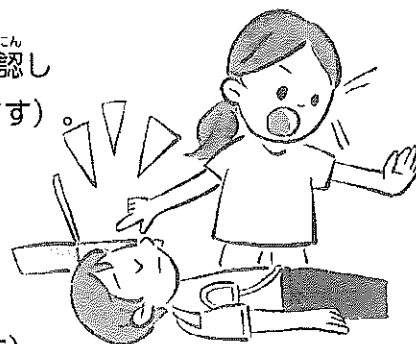
電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。

ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する

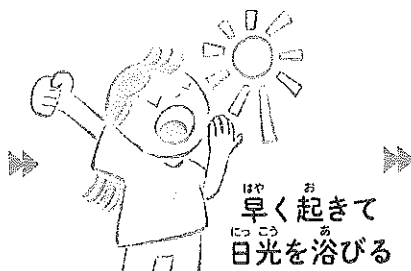
電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

### 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）

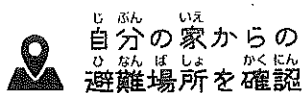


# 抜け出せ! 夏休みモード



## 「いつか」のために、**今**できること

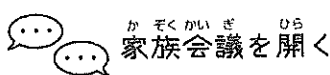
地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、い



ざというときに落ち着いて行動できます。



もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



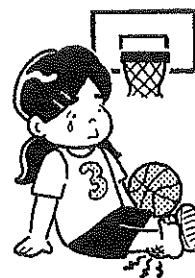
—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか? ——

## 保護者の方へ ～日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度～

学校の管理下では、体育時間や部活動など様々な状況において、「けが」をすることがあります。日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、子供が学校の管理下で「けが」などをした時に、保護者に対して給付金（災害共済給付）を支払う制度です。

学校で「けが」をして受診する際には、担任または部活動顧問に連絡してください。保健室から災害共済給付金の書類をお渡しします。医療機関等で書類を記入してもらい、学校まで提出してください。

※ 受給券は使用しないようお願いします。



## 悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイヤル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900