

# ほけんだより9月

作成者  
3年4組・5組 保健委員

## 必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で『バイスタンダー』といいます。直訳すると『傍観者』。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気を持って行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着までにかかる時間は平均 8.7 分※です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫や AED などの応急手当を行えば、命を救える可能性が約 2 倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるかわかりません。いざというときのために、応急手当の知識を持っておくことが大切なのです。



※「令和2年版 救急・救助の現況」消防庁

### ふだんから知っておきたい

#### 胸骨圧迫の？



##### Q・胸骨圧迫をなぜするのか？

A・胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

##### Q・なぜ1分間に100~120回？

A・圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

##### Q・心臓が止まってもいないのに、胸骨圧迫しても大丈夫？

A・大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まったら直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は  
7~10%下がります。  
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です。

## 感染症と災害 避難はどうする！？

もしも新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？

危険な場所にいるなら避難するのが原則です。さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります。

※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親戚・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨の時の屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



## ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

- ・横断歩道で、向かっている歩行者と正面からぶつかった
- ・エスカレーターの降り口で転倒した

普段なら起こらないはずのこれらの事故には、”あるもの” “を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く”ながらスマホ”では、視界が **20分の1** にまで狭まるそうです。

これは、視界の **95%** が見えていないということ。

”ながらスマホ”では「危なかった！」では済まされない、命に係わる事故も多発しています。

ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。



