

梅雨が近づき、不安定な天気が続いています。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が下がってしまう人もいますよね。一方で、雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間にも向いています。外出せずに家で過ごしたり、しんと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報が溢れているじだからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

救命救急講習会を実施しました。

6月8日に1年生を対象に、消防署員から救命救急法を学びました。事前に動画を視聴し、当日は心肺蘇生法やAEDの使い方を実習しました。いざという時に役立つ知識と技術を得ることができましたね。身近で人が倒れたら…。傷病者の立場だったら…。自分だったら…と想像できましたか？

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。



♥ 人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

事務室前
体育研究室





梅雨の時期、自転車事故に気を付けて！

松工生は自転車に乗っている生徒が多く、梅雨に入り雨が降る季節は自転車事故が増えます。特に金属グレーティングでタイヤが滑り転倒し、肘や膝の打撲や擦り傷で保健室に来る生徒が増えてきました。また、カーブや対向する人をよける際に車と接触してしまったというケースもあります。

Check! もしも交通事故にあってしまったら？

①自分と相手に、けががないか確認

出血がひどい、頭部を打った、歩けないなどけがをしている場合は救急車を呼び、人命救助（心肺蘇生・AEDの手配）を優先します。1年生の時に講習を受けましたね。

②警察や家族に連絡をする

③相手の連絡先を聞く

事故に合った直後は「大丈夫」と思っても、後から痛みが出ます。「大丈夫です」と言わずに、お互い連絡先を交換しておきましょう。



青切符の対象となる、こんな運転は危険です！！

傘さし運転



ながらスマホ



2人乗り

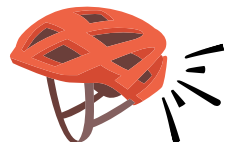


他にも、イヤホンで音楽を聴きながらの運転は、緊急車両や踏切の音がわかりにくく、並走も自転車同士が接触して転倒する恐れがあり危険です。

令和8年4月から16歳以上の自転車運転者に青切符を導入！「ながらスマホ」「信号無視」「右側通行」「並走」等は違反となり反則金を納めることになりました。

自転車事故において、ヘルメット着用で致死率を約半分にまで下げられます！

令和5年4月から自転車乗車中のヘルメット着用が努力義務化されました。ヘルメットは荷物ではありません。あなたの頭を、いのちを守る物です。



「自転車安全利用5則」というルールもあります。詳しくはコチラ➡ [長野県警察ホームページ](#)

- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用

[「自転車の安全利用」](#)

