



本校にはAEDが3台あります。緊急時には近い場所から持ち出してください。心停止になると時間が1分たつごとに助かる割合は約10%ずつ低下していきます。誰かが倒れてしまった時は、勇気をだして自分にできることをやってみましょう。

**学校のAEDは  
ここに  
あります**

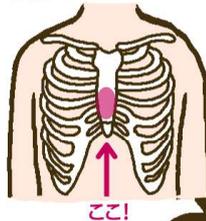


- ① 体育職員室前
- ② 職員室第3教棟側出入口
- ③ プール更衣室入口



## 押す位置

胸の真ん中、  
胸骨の下半分が  
目安。



## 押すときの手

両手を重ねて、  
手の「付け根」の  
部分で押す。

## 胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは

## 押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、  
真上から「強く」、「速く」、  
「絶え間なく」押す。



**<深部体温と熱中症>**臓器の温度である深部体温が上がりすぎると、危険な状態になります。健康な状態では深部体温は皮膚温よりも0.5℃から1℃ほど高く、37℃前後に保たれています。この体温が、体内で生命維持や生存活動のための内臓の働きを最も活発にさせる温度であるためです。熱中症の中でも、**意識がもうろうとする、頭痛、吐気、体のだるさといった症状**が現れた場合は、深部体温の上昇により脳や消化器官、肝臓に影響が出ている可能性があります。

深部体温を下げるには、**手のひら冷却法や首やわきの下、股の付け根などの大きな血管を冷やす方法**があります。手のひらや足の裏、頬には**動静脈吻合(どうじょみゃくぶんごう/AVA)**と呼ばれる動脈と静脈を結ぶ血管の部位があり、この動静脈吻合は快適な温度より暑ければ開き、寒ければ血管を閉じることで深部体温をコントロールしています。そのため、運動時や運動後、暑さを感じる帰宅後などに、手のひらを冷やし、**深部体温を下げる**ことが、**熱中症の予防・対策につながります。**