



住吉第一中学校 ほけんしつ

9月に入りました。

今年は秋雨前線の影響で雨が多いという予報が出ています。雨の日は地面が滑りやすくなったり、見通しが悪くなったりするので、時間に余裕をもって、行動しましょう。また、台風情報にも十分注意が必要です。これから先もジメジメした暑さが続きそうです。こまめな水分補給、食事は1日3回、睡眠時間は十分確保するなど、体調管理に努め、一日一日を大切に過ごしましょう♪

∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞



◆ 9月1日は『防災の日』、9日は『救急の日』

昨年は6月に大阪で大きな地震がありました。その後、9月4日、台風21号も、大きな被害をもたらし、自然の脅威を実感した年でした。それらを忘ることなく、災害やケガなどから「自分」や「家族・周囲の人」を守る知識を、繰り返し学ぶことが大切です。



★いざ！という時のために、自分にできることを具体的に考えましょう。

1、日常・習慣として

- きれいなハンカチ・タオル・テッシュは常に持っておきましょう。
- すり傷や鼻血が出たときは、自分で処置できるようにしましょう。
- 周囲を見渡したり、危険を察知しようとする行動を心がけましょう。



2、準備（主に家）

○懐中電灯・水・軍手・非常食・救急セットなど

(必要最小限の物)をいつでも持ち出せるようにカバンに入れておく。



- 家族と避難所の確認をしておく。
- 家族の連絡先（携帯電話・職場・祖父母の家など）をいつも、持つておく。

3、その他 ○地域の防災訓練に積極的に参加する。



☆みなさん、7月（夏休み号）にも、同じことを書きました。① 校内のどこに、AEDがあるかを知っていますか？ ② 自分の家に一番近い、AEDの設置場所を知っていますか？大切なことです。確認しておきましょう。

胸骨圧迫・AEDについては、保健体育の教科書にも載っています。まずは、知ることが大切です。保健室にAEDの訓練器があります。興味のある人は、保健室へ来てください。

救命処置は迷わずためらわす

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)

胸骨圧迫をしよう 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう 突然の心停止では心室細動と言つて、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります！



- ◎受診した人は、すみやかに受診票を学校へ提出してください。
- ◎もしも、受診票を無くしてしまったという人がいれば、保健室まで申し出てください。