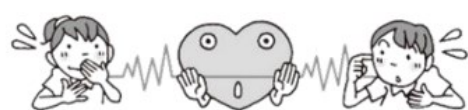


ほけんだより 9月号

真住中学校 保健室 令和6年9月3日

生活リズムは整っていますか？

2学期が始まり、はや1週間が経ちました。保健室では、曇った表情で頭痛や腹痛を訴える生徒がちらほら…。この時期は、夏休みとの生活リズムの変化で体の疲れが出やすいかもしれません。疲れを感じたら早めに寝て、翌朝は朝ごはんを食べる、そして日中は学校でしっかり活動する。そうやって過ごしているうちに、今までの調子が少しずつ戻ってきますよ。まだまだ暑さが続くので、熱中症にも充分気をつけてください。予防のためには、まずは「早寝早起き朝ごはん」です。2学期も真住中学校のみなさんが健康・安全に学校生活を送れますように願っています。



あなたにもできる救命処置

心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。通報したあと、ただ何もせずに待っていた場合、命を救えるのはたったの約7%だそうです。救急隊を待っているあいだに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、さらにAEDを使用すれば、命を救える確率は約50%まで高まると言われています(参考:日本AED財団)。



真住中学校のAEDがある場所は…

- ★ 玄関ホール(管理作業員室まえ)
- ★ 職員室

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく」!

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

1 AEDの電源を入れる。



2 音声の指示通りにパッドを貼る。



3 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

～保護者のみなさまへ～

- 1学期の健康診断でお知らせを受け取り、夏休み中に受診された場合は、お知らせの点線部分を切り取って保健室まで提出してください。
- 学校だけがをして病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度を利用することができます。申請する場合は保健室にて所定の用紙を発行しますので、お申し出ください。