

# ほけんだより 9月号

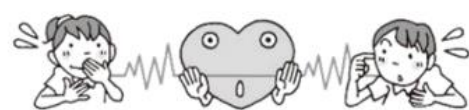
真住中学校 保健室 令和7年9月1日

## 抜け出せ! 夏休みモード



2学期が始まり、1週間が経ちました。夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期ですね。「いきなり全力」がしんどければ「小さくスタート」しましょう。例えば、朝10分早く起きてみる、朝日を浴びる時間をつくるなど、それだけでも体や心のエンジンは少し

ずつ動き出しますよ。また、この時期は、冷房が効いた室内と、屋外のうだるような暑さとの気温差が大きいので、体温調節をする機能(自律神経)がよく働いて、疲れが出やすいです。疲れを感じたら、寝る前のスマホやゲームをやめて早く寝ましょう。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

9月9日は救急の日です。この機会に、もしものときに勇気を持って行動できるよう、AEDの使い方について確認しておきましょう。



### 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

## AEDの使い方

心臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、胸骨圧迫(心臓マッサージ)をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

### ① 電源を入れる

(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)



### ② 電極パッドを胸に貼る

### ③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

### ④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

### ⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



### ～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。
- 学校で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。