

ほけんだより



ま すみちゅうがっこう ほ けんしつ れい わ ねん がついたち
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

じゅうよう! AEDの つか かた 使い方

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。