

保健だより 9月号

いよいよ体育祭!

令和5年9月1日
布佐中学校 保健室

今年の夏休みはどうでしたか。勉強や部活に打ち込んだ人、旅行やお出かけを楽しんだ人、ぼーっとして息抜きをした人、さまざまな思い出ができたのではないかと思います。少しずつ学校の生活リズムに身体を戻していきましょう。2学期最初の行事は体育祭です。色別に分かれて戦うことに燃えている人もいれば、暑さや運動が苦手なドキドキしている人もいるかもしれません。去年の自分、いつもの自分を超えられるように“挑戦する”ことを大切にしてくださいね。



9月1日は防災の日

台風や豪雨は予報を元に対策することができますが、地震や津波などはいつ発生するか予測することができません。災害が起きないことが1番ですが、いつ災害が起きてもいように訓練をしておくこと、防災アイテムを準備しておくことが重要です。

こんなとき大地震が起きたらどうする…?

～お風呂に入っているとき～

【揺れているとき】

- ・ドアを開ける。
- ・桶やお風呂のフタで頭を守る。

【揺れが収まったら】

- ・ガスや電気を消す。
- ・羽織れる衣類とスリッパを履いて避難する。

～エレベーターに乗っているとき～

- ・揺れを感じたらすべての行き先のボタンを押し、降りる。
- ・閉じ込められてしまったら外部と連絡を取り、助けを呼ぶ。

～海岸にいるとき～

- ・徒歩で高いところへ避難する。
- ・注意報が解除されるまで海岸に近づかない。

～外を歩いているとき～

- ・倒れやすいものから離れて、道の真ん中で頭を守る。
- ・ブロック塀には近づかない。

体育祭の準備はOK?

◎学校でできること

- 帽子を着用する
- 半袖・ハーフパンツで熱をこもらせない
- 準備運動をしっかりする
- 水筒を用意する
- タオルで汗の始末をする

運動前後に加え“喉が渇く前”を意識して水分補給しましょう。冷えた飲み物は胃の表面から熱を奪う役割もあります。



◎家でできること

- 手足の爪を切る
- 夜更かしせず睡眠を取る
- 朝ごはんを食べる
- よく汗を吸い・乾く下着を選ぶ

はやめのスマホOFFで身体を睡眠モードにして、少なくとも7時間は寝るように意識しましょう。

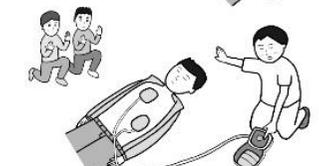
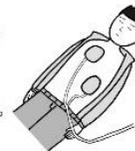


「もしも」のためにAEDの使い方

①電源を入れる
ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



②2枚の電極パッドを胸部に貼る
貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます(機種によっては解析ボタンを押し)。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

④除細動(電気ショック)を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

AEDってなんだろ?

AED(自動体外式除細動器)は、けいれんして血液を送れない「心室細動」の状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。一般の人でも使えて、病院や救急車はもちろん、駅や学校、公共施設などにも設置されています。操作方法は音声でガイドされるので、使い方は簡単。最近では一般の人が実際にAEDで救命する事例も増えました。「どこにある?」「どうやって使う?」など、ぜひ知っておきたいですね。



布佐中は職員玄関にあります。

布佐地区では駅やコンビニ、老人ホームなどにも設置されているので、身の回りのAEDを確認してみましょう。

いざという時のためにおぼえておこう!