

ほけんだより 9月

令和5年9月6日
常盤松中学校
保健室

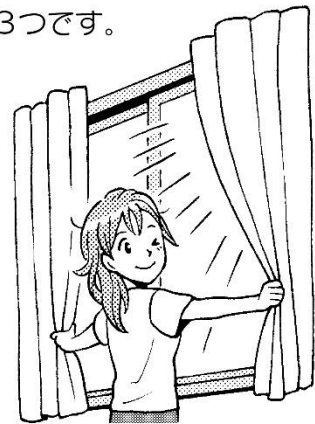
いよいよ2学期が始まります。2学期は、体育祭や常盤祭など行事がたくさんあります。特に体育祭では、暑さで熱中症のリスクが高くなるのが懸念されます。こまめな水分補給はもちろん、“毎朝朝食を食べる”、“睡眠をたっぷりとる”などの規則正しい生活習慣の呼びかけをお子さまにしていただければと思います。

2学期もどうぞよろしくお願いいたします。



夏休み明け 生活リズムを切り替えよう

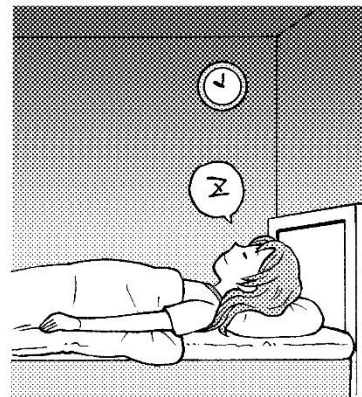
夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、早めに生活リズムを元に戻すようにしましょう。ポイントは、①「朝起きたら日光を浴びる」、②「朝食はしっかり食べる」、③「夜は早く寝る」の3つです。



朝起きたら日光を浴びる



朝食はしっかり食べる



夜は早く寝る



生活リズムが整っていないと、夏バテになりやすくなります。夏休み中も、部活動中に熱中症で具合が悪くなった人がいましたが、「朝食を食べていない」、「深夜1時に寝た」という理由の人が多かったです。行事を全力で楽しめるように規則正しい生活習慣を心がけましょう。



9月9日は「救急の日」

9月9日は「救急の日」です。また、9月3日～9日までの1週間は「救急医療週間」になっています。“救急について知ろう”という期間です。ここでは、AEDの使い方について説明します。

～皆さんは目の前で人が倒れていたら、どうしますか。～

周りの人に助けを求め、**救急車(119)**を呼びましょう。救急隊の人が質問してくれるので、慌てず、ゆっくり、落ち着いて答えましょう。



救急車が要請を受けてから現場に到着するまでの平均時間は約7～8分と言われています。救急車が到着するまでに、AEDを使用した場合としてない場合では、救命率は約2倍の差があります。

AEDの使い方

①AEDの電源を入れる

②パッドを貼ると、AEDが自動で心電図を解析

③必要に応じてショックボタンを押す

AEDは電源を入れて音声メッセージに従うだけなので、誰でも簡単に扱うことができます。また、倒れて意識がない人がいたら、AED使用と同時に心臓マッサージ(胸骨圧迫)も行います。

1分間に100～120回のテンポで胸が5cm沈むくらい押す

AEDのある場所をおぼえておこう!



AEDは、病院はもちろん、コンビニや公園など様々な場所に配置されています。

常盤松中のAEDは、**保健室の外の壁(校庭側)**に設置されています。扉を開けると、音がなります。何かあった時は、扉を開けて、AEDを取り出し、救命を行いましょう。