



# みんなで助けられる命がある！！ AEDのある場所を確認しておこう！

## AEDとは？

心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える装置です。

## AEDって難しそうだけど・・・

AEDの電源を入れると、自動で音声メッセージが流れます。メッセージの通りに体にパッドを貼れば、自動的に電気ショックが必要かどうか調べてくれます。

## AEDを使うのはどんなとき？

意識がないとき、呼吸の様子がおかしいとき。(呼吸が止まっているときだけでなく、普段の呼吸ではないと思ったら必ず使います)

## AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの？

必要ないときは音声メッセージで「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れますので安心してください。

## AEDを使えば後は何もしなくてもいいの？

AEDも大切ですが、「心臓マッサージ」を行うことと、一刻も早く救急車を呼ぶことが大切です。

## あなたはわかってますか？～北中AEDクイズ～

- Q1 北中のAEDはどこにある？(本校には2台のAEDがあります。)
- ①職員玄関と保健室    ②体育館入り口と保健室    ③校長室前廊下と体育館入り口  
④西昇降口と職員室
- Q2 緊急時、AEDを持ち出して良い人は？
- ① 校長先生    ② 担任の先生    ③ 養護教諭    ④ 誰でも良い
- Q3 AEDのブースに鍵はかかっている？
- ① かかっている    ② かかっていない
- Q4 マラソン大会など、生徒が激しい運動をする場所にAEDを持って行って良いか？
- ① AEDは専用のブースから持ち出してはいけないので持ち出さない。  
② 持って行って良い。

全問正解を目指そう！ 答えは裏面です。

## 北中AEDクイズの答え

Q 1 ③ いざというときのために場所を確認しておこう！！



左が校長室  
前の廊下のA  
ED  
右が体育館  
入り口のA E  
D

Q 2 ④ 誰が持ち出して使ってもかまいません。倒れている人を見つけたら、思い出して！

Q 3 ② いつでも持ち出せるように鍵はかかっていません。持ち出そうとすると盗難防止のために警報音が鳴りますが、緊急時にはそのまま取り出して使います。

Q 4 ② 多くの人が集まって激しい運動をする場合はなるべく近くにAEDを準備しておき、緊急時に素早く使用することが大切になっています。

## 夏休み明け、生活リズムをまず整えよう！

はや  
**早くおきる**

やす ひ おな  
お休みの日も同じ  
じかん  
時間におきます。



せいかつ

あさひ  
**朝日をおびる**

たいないどけい  
ずれた体内時計が  
リセットされます。



あさ  
**朝ごはんを食べる**

いちにち げんき  
一日を元気にすぞす  
エネルギーになります。



あさ

い  
**うんちに行く**

あさ  
朝ごはんのあととは  
で  
出やすくなります。



けんこうしゅうかん

## 生活リズムをととのえる朝の健康習慣

その日一日、気分良く過ごせるかどうか朝のすごし方にかかっていると云えます。朝の健康習慣をもう一度見直して時間を決めることで夏休み中にゆるんでしまった生活リズムを整え直しましょう。

生活リズムを見直すことで学校生活もスムーズに楽しくすぞせるようになります。まだまだ暑い中、体に負担がかかりやすい時期なので、生活リズムを整えることで体調をととのえましょう。

### おうちの方へ

- 定期健康診断の結果、専門医への受診が必要だった人で治療が終わっている人は忘れずに結果票を学校に提出してください。

睡眠時間はしっかりとっていますか？

日中、眠気が出る場合は睡眠不足の可能性が。脳の発達を促し、気分を落ち着かせるためにも睡眠は必須です。中学生に必要な睡眠時間は8～10時間です。学習にあてる時間ももちろん重要ですが、睡眠時間を削る事のないよう、他の時間を上手に工夫しましょう。

今月の保健室前けいじばんの  
ごあんない★

- しっかりつくろう！生活リズム  
△ はやね・はやおき・あさ  
ごはん
- みだしなみチェック
- 9月9日は救急の日  
自分でできる手当てクイズ

ぜひ、見に来てね！