

ほけんだより 9月

令和6年9月
保健室

2学期がスタートしました。生活リズムが不規則なままで休みが明け、体調を崩している人はいませんか？9月は橘華祭、体育祭を控えていますので、元気に参加できるように体調管理をしっかりしてください。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策も各自で行いましょう。

生活リズムも
学校モードに
戻そう！



朝ごはんをしっかり
食べよう！



寝る前のスマホは
やめて、早めに寝よう！

水分をこまめに、
塩分をほどよく摂ろう！



体育祭は
帽子 OK！



9月9日は
救急の日

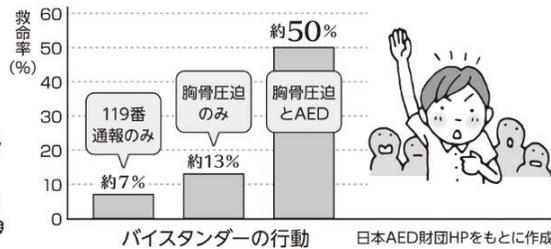
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

いざという時の心肺蘇生を知ろう！

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの
深さで
圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは
「強く」「早く」「絶え間なく！」

➤ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

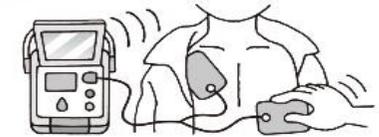
AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



➤ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

AEDをもってきて！と言われたら...

◎学校内に4か所

- ・事務室前
- ・第1体育館1階
- ・新館2階廊下
- ・本館4階廊下

◎人が集まる場所を探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニなどにも増えてきています。

◎「日本全国 AED マップ」とWEBで検索

地図上でAEDの場所をさがすことができます。



10/25(金)に救命講習を開催します。希望者は保健室に声をかけてください。