



令和2.9.3（木）発行 愛宕台中学校保健室

8月は、毎日のように熱中症警戒アラートが発令されていて、とても蒸し暑い日が続いていました。9月に入り、だいぶ朝晩は涼しくなったように感じますが、まだまだ日中は暑いです。新型コロナウイルス感染症の予防はもちろん大切ですが、熱中症に対しても注意しながら生活していきましょう。



## 知っていますか？RICE処置！

気をつけて運動をしても、やはり運動にケガはつきもの。打撲や捻挫をしてしまったらどうしますか？『RICE』は、打撲や捻挫などの炎症や出血、腫れを抑えるための応急処置です。覚えておきましょう！

<p><b>R</b> 安静</p> <p>動くことを中断し、静かに休めます！</p>	<p><b>I</b> 冷却</p> <p>氷のうなどで、とにかく患部を冷やします！</p>	<p><b>C</b> 圧迫</p> <p>しびれない程度に圧迫・固定をします！</p>	<p><b>E</b> 挙上</p> <p>患部を心臓よりも高い位置に置きます！</p>
---	--	--	--

※あくまでも『RICE』は治療ではなく応急処置です。処置をした後は必ず病院で診てもらいましょう。



## 食育講座☆第2回目 スポーツをする時の効果的な食事について①

スポーツをするからといって特別な食事が必要なわけではなく、栄養バランスの取れた食事を1日3回規則正しく取ることが大切です。

○よい献立の例○

主食：ごはん  
主菜：ハンバーグ  
副菜：サラダ  
豆腐とわかめの味噌汁

+で果物・乳製品を追加しましょう！

**野菜・果物**  
(無機質・ビタミン)  
身体の調子を整える

**米(炭水化物)**  
エネルギー源となる

**肉・豆**  
(たんぱく質)  
血液や筋肉をつくる

**牛乳・海藻**  
(カルシウム・鉄)  
骨や歯をつくる  
身体の各機能を調節する

# AEDってなんだろう？



自然災害事故・ケガは、いつどこで起こるか分かりません。自分や周りの人の命を守るためにも、「そのとき、どう行動するか」「どう備えるか」について、しっかりと考えておく必要があります。

## ○AEDについて知ろう！

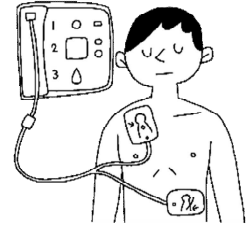


AEDとは、**Automated External Defibrillator**の頭文字を取ったものです。けいれんを起こしている心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

【使い方】

### ①電源を入れ電極パッドを貼ります。

電極パッドを貼る位置はパッド自体に絵で分かりやすく描かれてあります！



### ②心電図の解析が始まります。

機械が、電気ショックの必要があると判断し『ショックが必要』とのメッセージがあれば、誰も患者に触れていないことを確認してショックボタンを押します。

これが一通りの流れです。すべて音声メッセージに従って行います。

## ○AEDについてのQ&A

### Q. AEDって難しそうだけど、誰でも使えるの？

A. 音声メッセージが流れるので、誰でも安全に使えます。

### Q. AEDを使うのは、どのようなとき？

A. 意識がないときや呼吸の様子がいつもと違うときです。

### Q. AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの？

A. 必要のないときは、機械から「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るので安心してください。

### Q. AEDは心臓が止まっても使えるの？

A. 完全に心臓が止まってしまっている人には使うことができません。AEDは、心臓が完全に停止する前の、心臓がけいれんしている状態から正常な心拍へ戻す機械です。



倒れている人を目の前にして、AEDを「使わなくても大丈夫かな・・・」と悩むようなら  
AEDを使うことを選びましょう！



愛宕台中には、  
**職員室の入り口入って  
左側に、  
AEDが設置されています！！**