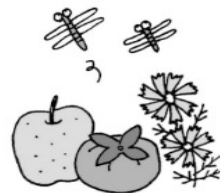


ほけんだより がつ 9月



令和元.9.2（月）発行 愛宕台中学校保健室

楽しかった夏休みが終わり、新学期が始まりました。充実した夏休みを過ごすことは出来ましたか？夏休み中、不規則な生活や昼夜逆転の生活をしてしまった人は、早めに生活リズムを戻していきましょう。

2学期は、新人戦や文化祭・合唱コンクールなど行事がたくさんあります。まだまだ暑い日が続きますので、体調管理をしっかりして、2学期も元気に学校生活を送っていきましょう。



ケガを防いで元気に生活を！

9月9日は『救急の日』です。ケガを防ぐためにはどのようなことに注意していけばよいのでしょうか？

①朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんには「脳のエネルギーを作り出す」「低下した体温を上げて身体を目覚めさせる」働きがあります。皆さんは、朝ごはんを毎朝食べて登校していますか？朝ごはんを食べずに学校へ来ると、脳が活性化されておらず集中力や判断力が欠けてケガの原因になります。



②しっかり睡眠を取ろう

毎日の家庭学習も大切ですが、疲れを取り翌日のエネルギーを蓄えるためにも、しっかり睡眠を取ることが大切です。ただ、必要な睡眠時間は人それぞれ違うので、どれくらい休めば一日の疲れが取れるのか、各自が把握することが大切です。また、睡眠の質を上げるために、シャワーで簡単に済ませず、寝る前にゆっくりお風呂に入り筋肉をほぐしたり、寝る直前はテレビやスマホ等を見ないようにしましょう。



③準備体操・身ないを整えよう

全身の固まった筋肉や関節をしっかりほぐすために、運動する前はしっかり準備体操をしましょう。また、運動前に自分の身なりを確認してみましょう。体操着をだらしなく着ている人はいませんか？サイズのあった運動靴を履いていますか？指の爪が長い人はいませんか？それらの身なりも運動前にしっかり確認することで、ケガ予防につながります。



●●保護者の方へ●●

①お子さんの夏休み中の体調やケガについて

夏休み中にお子さんが、大きな病気や新たにアレルギー等が見つかった場合は早急にお知らせください。また、部活動等でケガをしてしまって医療機関を受診した場合もお知らせください。その場合は、スポーツ振興センターの用紙をお渡しいたします。

その他、体調の悪いところやお子さんの気になること等がありましたら、お知らせください。

②治療票の提出について

お子さんが夏休みに歯や耳等の治療や受診を終えて、病院で記入してもらった治療票があるご家庭は、学校へ治療票の提出をお願いします。また、精密検査や定期検診をし、学校生活管理指導表を病院で記入してもらったご家庭も、合わせて提出の程よろしくをお願いします。

9月9日は救急の日！

自然災害や事故・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、日本語訳は『自動体外式除細動器』です。また、AEDは、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。

○●AED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。

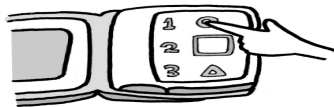
Q. AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの？

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。

「もしも」のために AEDの使い方

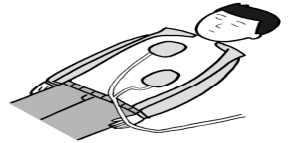
①電源を入れる

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す）。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。



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！！**

キリトリ

◎「ほけんだより9月号」を見ての、
ご意見やご感想、ご要望等がありましたらお願いします。

生徒名 _____ 年 組 _____

保護者名 _____