



ニコニコ everyday

日間賀中学校
保健だより
2019. 9. 2

今日から2学期がスタートします。早寝早起き朝ご飯の3つを意識して、生活リズムを規則正しいリズムに戻していきましょう。

まだまだ暑い日が続きます。汗を拭くためにタオルやハンカチを持ってきてください。また、運動後に着替えができるようにTシャツ等も持ってくるようにしましょう。



9月9日は救急の日です。もしものとき困らないように事前の準備や確認が大切です。保護者の人ともしものときに備えて、何が必要か、どこに避難するのかなどを話し合えるといいですね。

みなさんの家庭には、救急箱はありますか？けがや病気に備えて、絆創膏や薬などが入っているはずですが、使いたいときに使用期限が切れていたり、救急箱に入っていないと大変です。1年に1回は使用期限の切れたものがないか、足りないものがないか、中身の確認をしましょう。

家庭用救急箱の中身をチェック!



救急車が来る前にできることがあります



倒れている人を見かけたとき、あなたはできますか？3年生のみなさんには、6月に救命救急法の講習を受けてもらいました。1、2年生のみなさんにも緊急時の対応を覚えて、もしものときに行動できるようにしましょう。

①周りの人を呼ぶ。

なるべく多くの人を集めます。人を多く集めることで、役割分担や胸骨圧迫を交代できます。

②AEDを持ってくる。

近くにあるAEDをすぐに取りに行きます。学校では来賓玄関の近くにありますが、また、サービスセンターの前にも設置してあります。

③胸骨圧迫を開始する。

呼びかけて反応がない場合には、すぐに胸骨圧迫を開始します。倒れた人の反応があるまでや救急隊に引き継ぐまでは、胸骨圧迫を続けます。

④救急車を要請する。

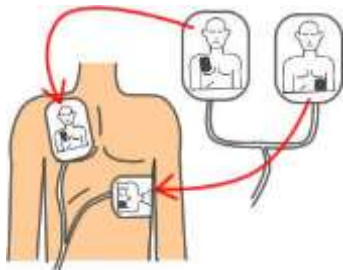
倒れている人の状態等をしっかり伝えましょう。電話はすぐに切らずに、どのように対応したらいいか指示を仰ぎましょう。

AED の使い方を覚えよう

AEDの種類によって、電源の入れ方などが少し違います。しかし、電源を入れれば、音声ガイドが流れるので、その指示にしたがえば誰でも使うことができます。もしものときのために、AEDの使い方を覚えておきましょう。今回は学校に設置してあるAEDの使い方を紹介します。

〈使い方〉

- ① 黒いカバーを外す。
- ② 黄色いボタンを押すと蓋が開く。
- ③ 蓋が開くと電源が入る。音声ガイドが流れるので、その指示にしたがおう。



パッドは「胸の右上」と「胸の左下」の2か所に貼る。パッドに貼る場所の絵が描かれているので、その絵を見れば、迷うことなくパッドを貼ることができる。

〈気をつけること〉

- ① 体が水や汗などでぬれている場合は、タオルでふく。
- ② パッドを貼るときも、胸骨圧迫は続ける。

先生に教えてください！

夏休み中の部活動などでけがをして、病院や接骨院を受診した人はいませんか？学校の活動中に起きたけがの場合には、スポーツ振興センターの災害給付制度の対象になります。（申請には一定の条件があります。）申請書が必要な人は、担任や部活動顧問に申し出てください。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

9月の来校日 5日（木）、19日（木）

10月の来校日 3日（木）、17日（木）

夏休みはどんなことをして過ごしましたか。夏休みの思い出を大八木先生に話してみましよう。相談室は毎放課に開放しています。

保護者の方の面談も行っていますので、担任を通じて予約してください。

