

ほけんだより 9月

9月に入りましたが、まだまだ夏の名残を感じる日が続きますね。この時期は夏休みとの生活リズムの変化で体調を崩しやすい時期です。疲れを感じたら、早めに休養を取りましょう。ぬるめのお風呂にゆっくり浸かるのがおすすめです。

令和6年9月
佐倉市立井野中学校
保健室

生活リズムを整えよう!

乱さんの一日

- なかなか眠れない
- 寝る直前までスマホ・ゲーム
- 夕方から元気
- 寝不足でグッタリ
- 朝食も摂らず慌てて登校
- 午前中はやる気が出ない

整さんの一日

- ぐっすり睡眠
- 寝る1時間前まではスマホ・ゲームは終了
- 入浴で疲れをリセット
- すっきり起床
- しっかり朝食
- 午前中からやる気モード

9月9日は救急の日

もし、友達が突然倒れたら…どうしたらいいかな?

はじめに

- ① 大丈夫?と声をかける
体を軽くたたいて呼びかける
- ② 大きな声で先生や近くの大人を呼ぶ

反応がないときは

- ③ 119番に通報し、救急車を呼ぶ。AEDを持ってこようとする。
- ④ 先生や近くの大人の指示に従って胸骨圧迫をする。

できるときは

AEDはどこにあるか調べてみましょう。

- ① 学校
- ② 家の近く
- ③ その他(通学路、図書館、おうちの人とよく行くお店など)

井野中は 体育館入り口 にあるよ

JAPAN SPORT COUNCIL 日本スポーツ振興センター

AEDを知っていますか?

「電源パッド」
本体についた状態です。体のどこに貼ればよいか分かるイラストが書いてあります。正しく動かないときは犬入に相談しましょう。

「ディスプレイ」
音とともに文字のメッセージが出ます。

「ショックボタン」
押し、電気的なショックをあてます。※電気ショックが必要か不必要か案内があります。

「使用可/不可ランプ」
※ランプが使用可能な状態です。

「電源」
ふたを向けると自動で電源が入ります。

AEDを取り出すときは大きな音がなります。

「成人・小児モード切替スイッチ」
※スイッチがないものもあります。犬入と子供でスイッチを切り替えます。

気を付けること
大切なものなのでいたずらしない! 先生や大人に相談しながら使用しましょう!

JAPAN SPORT COUNCIL 日本スポーツ振興センター
学校安全部 <https://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

