

ほけんだより9月

令和5年9月8日
小平市立小平第三中学校
保健室

まだまだ夏のような暑さが続いていますね。
新学期が始まってから一週間がたち、3年生は修学旅行から帰ってきました。夏休みのリズムから学校のリズムに戻したみなさんの中には、寝不足や疲れを感じている人もいないでしょうか？この土日はしっかりと体を休め、来週からの学校生活に備えてくださいね。



明日 9月9日は 救急の日



みなさん、AED（自動体外式除細動器）を知っていますか？
意識がない人がいたときに、心肺蘇生法（心臓マッサージと人工呼吸）と共に使うものです。心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、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。

一刻も早く AED を使うことで、救命率が上がります。



Q 小平三中の AED はどこにあるでしょうか？

→ 職員玄関入ってすぐの事務室前に、ケースに入っております。
ケースを開けるとアラームが鳴るようになっています。

Q 学校以外ではどこにあるでしょうか？

→ 交番・駅・図書館・児童館・運動施設など様々です。
いろんな種類の AED があるので、ぜひ見比べてみてください。
ちなみに、ディズニーランドには 28 台設置してあるそうです。



AED がどこにあるかを知っていれば、自分で取りに行ったり、周りの大人に教えたりすることで、みなさんも『いのち』を助けられるかもしれません。いつか自分が使うかもしれないものとして、よく行く場所の AED の場所をチェックしておくといいですね。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

① 鼻血



- 上を向く
- 下を向く

② やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

③ すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

④ つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

⑤ 打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさず確認し、もむ

⑥ 救急車



- 119 番に電話
- 110 番に電話

→ 答えはうら面へ

夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る 9 月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- ・予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）

- ・ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

健康診断の結果を受けて夏休み中に受診した人は、受診結果を学校へ提出してください。
歯科検診の結果、要受診となった人でまだ受診していない人には、2 学期にもう一度「受診のすすめ」を配布する予定です。

