

# ほけんだより9月

平成30年9月4日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

今年は酷暑で夏休み中の部活動が出来ない日が多くありました。  
9月に入ってもまだまだ暑い日も続いています。長い2学期を調子よくスタートが切れるようにまずは生活リズムを整えましょう。



## 備えてますか? 9/1防災の日・9/9救急の日

東日本大震災や西日本豪雨などの自然災害が起き、改めて訓練や事前の備えの大切さを感じたと思います。備えあれば憂いなし! 防災の日・救急の日を機会に以下の事を確認してみましょう。

### チェックしてみよう

- |        |                             |     |   |    |
|--------|-----------------------------|-----|---|----|
| チェック 1 | 一次持ち出し品と二次持ち出し品の違いを知っている。   | YES | • | NO |
| チェック 2 | 家のどこに災害時の持ち出しバックがあるか分かっている。 | YES | • | NO |
| チェック 3 | 年に1回は持ち出しバックの中身をチェックしている。   | YES | • | NO |
| チェック 4 | 地震などが起きた際に家族での避難場所を決めてある。   | YES | • | NO |
| チェック 5 | 171の番号が何の番号か知っている。          | YES | • | NO |

### チェックをふまえて下の記録をしてみよう

## 防災 家族会議 記録

避難・集合場所は?

足りない備蓄は?

連絡の取り方は?

自分の身の守り方は?

年に1度は  
家族全員で  
確認しておこう!

# 知っていますか？AED！

2004年7月以降、AEDが医療従事者以外でも使える様になり、最近では学校だけではなく、公共施設や駅、ショッピングモールなど様々な場所で、AEDが設置されています。保健室前に、AEDの使い方を掲示しているので、確認してみてください。

## そもそもAED（自動体外式除細動器）って？

AED（自動体外式除細動器）とは、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。



石西中のAED・担架の場所はここ！！



### AED

職員玄関にあります。



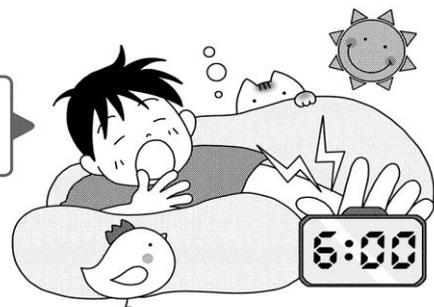
### 担架

中央階段（1階）と体育館にあります。



しっかり寝る

少し寝不足でも朝は  
とりあえず起きる



# 夏の 疲れ バイバイ!



好きなことで  
リラックス～

しっかり食べる!



豚肉なんて  
おすすめですよ