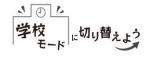
保健だより~9月号~

令和7年9月2日 練馬区立練馬東中学校 保健室

2 学期がスタートしました。今年の夏休みは例年以上に酷暑が続いていましたが、 生徒の皆さんは体調を崩さずに過ごせましたか?この後も暑い日が続き、秋の訪れは まだ先のようです。引き続き、熱中症に気を付けましょう。また、集中的に雨が降った

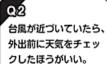


り、急に台風が発生したり、災害への備えを考える夏でした。自分の命を守れる防災力を身に付けてほしいと 思います。

スポーツの秋、読書の秋など勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてください。









Q8 台風で雨が強いとき、 傘をさせば安心。

Q4 台風ていつもの道に水 がたまっていても、ち ょっとなら入っていい。

Q5 浸水してきて避難する ときは、長ぐつをはい ていく。







台風は進む方向や雨の量が 予想できるよ。 テレビや天 気アブリでチェック!



GED X

たまった水の下に穴があっ たり、マンホールのふたが はずれたりしているかも。



œ X

上流で雨が降っていると、 水がいきなり増えることが あるよ!



川は流木なども流れてきて 危険。海も風や波がまだ強 いことが多くて危ないよ。



er X

傘が風であおられてとても 危ないよ。レインコートの ほうが安全。



œ X

長ぐつの中に水が入ると歩 きにくくなるよ。歩きやす いくつて避難しよう。



学校のAEDは CECにあります AED









学校内の設置場所だけでなく、 自宅の近所や通学路では どこにAEDがあるのかを 知っておくと、いざというときに 役立ちますよ!

練馬東中の AED です。どこにあるか確認しておこう



臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、 胸骨圧迫(心臓マッサージ)をした場合、命を 助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結 果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

■ 電源を入れる

(ふたを開けただけで 電源が入るものもあります)



③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)



電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し 電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります) ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する

• 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する



(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)





もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 119番に電話をかける (普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- ② 「119番です。火事ですか? 救急ですか?」
- ③「救急です」
- ④「住所はどこですか?」
- ⑤ 「●●市●●町●●番地です (分からないときは、

大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- ⑥「どうしましたか?」
- ⑦「公園で倒れている人がいます。意識はあります」
- ⑧ 「おいくつぐらいの方ですか?」
- ⑨「60代ぐらいだと思います」
- ⑩「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- ① 「私は、●●●●です。スマートフォンの番号は▲▲▲ー▲▲▲▲ー▲▲▲

