ほけんだより

令和5年9月4日発行
練馬区立光が丘第二中学校
校長 山田美鈴

正面玄関
（主事室前）

第Ⅰ体育館
舞台袖（校庭側）

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて心臓の動きを整える機械です。電源を入れると、音声メッセージが流れます。電気ショックが必要かどうかは、AED が自動で判断します。

AEDを使えば もっとたくさんの命が救えます

心 肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの７％※1。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50％※2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。

Switch！

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

切り替えの3ステップ

① 夜ふかしをせず、早めに寝る

② 朝起きたら朝日を浴びる

③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、なんだかだるい 学校に行きたくない ときは…

心が疲れているのかもしれません。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。