

# 保健だより



練馬区立石神井南中学校 保健室 H28. 9. 9 (金)

2学期がスタートして1週間が経ちました。

みなさん、自分の体の調子はどうですか？

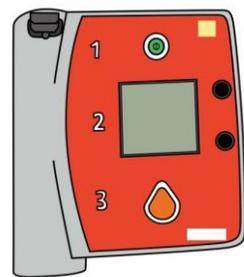
夏休み中に生活のリズムを乱してしまった人は、学校が始まってからも体がついていかず、だるさや頭痛を訴えることが多くなります。1日も早く学校がある生活のリズムに切りかえる必要がありますね。まずは『早寝・早起き』を心がけしっかり睡眠をとりましょう。



## 9月9日は救急の日

本校にはAEDが設置されています。

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんを起こし、血液を流すポンプの役目ができなくなった時に電気ショックを与えることによって心臓の動きを正常な状態に戻すための医療機器です。医療機器ではありませんが、誰でも使うことができ、電源を入れて音声ガイドに従って操作します。

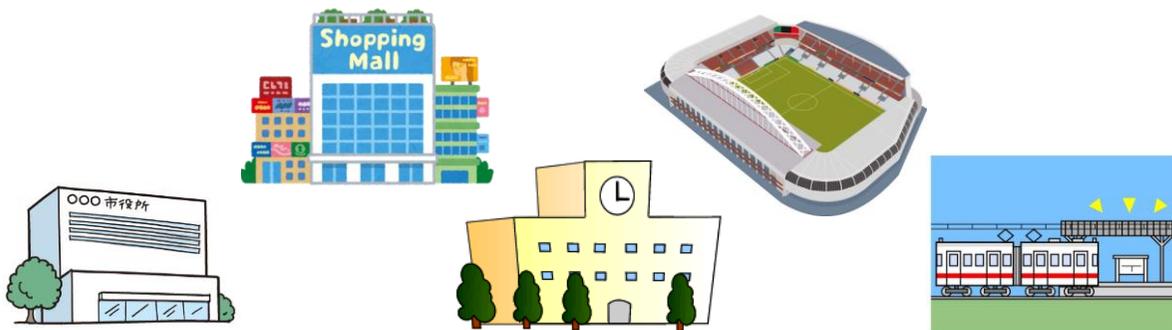


（電気ショックが必要かどうかは機械が判断してくれます。）

## AEDがどこにあるか知っていますか？

石神井南中学校では、職員玄関にAEDが設置されています。

AEDは学校以外にも、駅、役所などの公共施設、ショッピングモールなどの商業施設、陸上競技場などの運動施設に設置されています。



## 9月は防災月間です！

災害も救急も、いつ、誰の身に起こるかわかりません。先日の台風で大きな被害にあった地域もあります。

また、現在も日本各地で地震が発生しています。

普段から関心をもって過ごすことが命を守る第一歩です。

私たちにできる支援を見出していくとともに、私たち自身が災害に備えた知識を身に付けられているか振り返ってみましょう。

\*石南中では今週の土曜日に避難訓練が予定されています！



## ◇火事が起きたら・・・



○爆発などの恐れもあるのですぐに外へ逃げましょう。

○呼吸困難にならないようにハンカチなどで鼻と口をおおい、姿勢を低くして逃げましょう。

○カーテンや窓などは閉め、炎が広がらないようにします。（逃げるのが最優先です。）

## ◇地震が起きたら・・・



○頭を守り、物が落下してこないところへ移動します。

○窓やドアをあけ、避難経路を確保します。

○その場に応じて考え、避難の指示に従いましょう。

\*非常時持ち出し袋の中身を定期的にチェックし、自分たちに必要なものが入っているか確認しましょう。

❖夏季休業中に健康診断の事後受診、心臓・腎臓の定期検査等での受診を済ませた人は、結果を保健室までご報告ください。

❖夏季休業中に部活動等でけがをして病院を受診した人は、スポーツ振興センターの医療費請求の対象になる場合があります。早めに保健室までお知らせください。