



# 保健だより



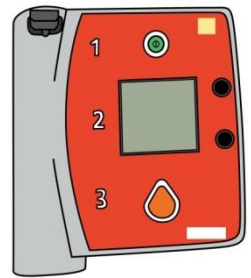
平成30年9月10日（月） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 7

夏休みが終わり、学校がスタートしてから1週間が経とうとしています。元気いっぱい「スタートダッシュ！」といきたいところですが、「疲れた〜」「ねむ〜い」という声もちらほら聞こえてきます。9月は日によって温度差が大きく、体調を崩しやすい時期です。2学期は行事がたくさんあり、忙しさもありますが、たくさんの思い出と経験を積むことができます。自分の生活を振り返り、やるべきことに優先順位をつけながら自分のペースをつくっていきけるといいですね。健康な心と体で、充実した毎日にしていきましょう。

## 9月9日は救急の日でした！

本校にはAEDが設置されています。

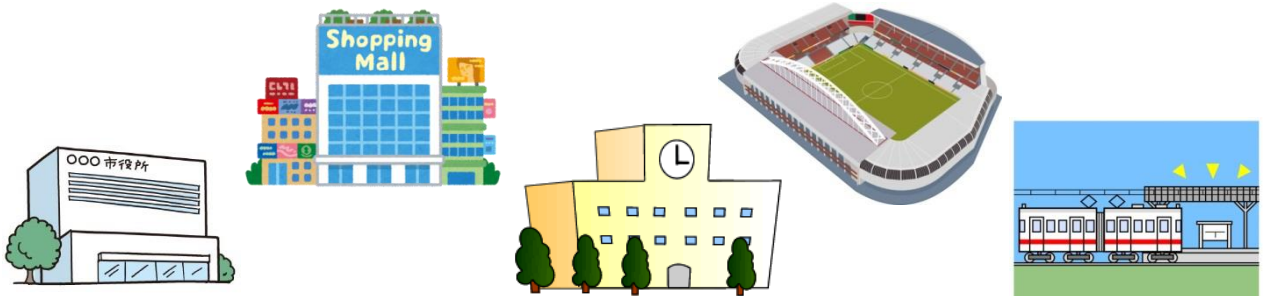
AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんを起こし、血液を流すポンプの役目ができなくなった時に電気ショックを与えることによって心臓の動きを正常な状態に戻すための医療機器です。医療機器ではありますが、誰でも使うことができ、電源を入れて音声ガイドに従って操作します。（電気ショックが必要かどうかは機械が判断してくれます。）



## 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。



## 保護者の皆様へ

- ❖ 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。
- ❖ 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。

## 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。



### ◇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。

### 災害時伝言ダイヤルを知っていますか？

災害時伝言ダイヤル（171）とは、地震や噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。伝言と再生ができ、家族の安否を確かめるのに役立ちます。



### 都内で風しん患者が急増しています！

都内における風しん患者が7月下旬から増加しています。現時点で既に昨年1年間の報告数(22人)を超えており、今後感染が拡大する可能性があります。ほとんどの患者に海外渡航歴はなく、国内での感染と考えられます。風しん予防のためには予防接種が有効です。風しん罹患歴がなく、ワクチン接種歴がない又は抗体検査で免疫があることが確認できない場合は、任意でのワクチン接種を検討してください。飛沫により感染することから外出後は手洗いをしっかり行いましょう。