



令和6年9月3日
練馬区立上石神井中学校
保健室

暑かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから抜け出せず、「学校はつらいなあ〜」という人もいるかもしれません。もしかしたら夏バテかもしれません。睡眠、食事、運動等に気をつけて、2学期も元気に過ごしましょう。



- ①睡眠をきちんととる (眠ると疲れが取れます)
- ②エアコンの温度を下げ過ぎない (冷えすぎた部屋にいと体温調節がうまくできなくなります。)
- ③ご飯をしっかり食べる (毎日3食、特に大切なのは朝ご飯です。食欲がない時はスパイスを使った辛い物や、食欲増進効果のある果物や梅干しなどのすっぱい物がおすすりめです。)
- ④適度な運動をする (体は汗をかくことで体温調節をしています。涼しい室内で軽い体操などでも効果があります。)

9月1日は防災の日

地震などの災害はいつ起きるのかわかりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。

防災豆知識

1 非常口の表示には2種類ある



非常口には、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口です」のマークで、白色は「矢印の方向にがあります」のマークになります。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。

2 ホイッスルが命を救う

動けなくなった時にずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

3 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手です。懐中電灯を上向き置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光は反射して広い範囲を照らしてくれます。

4 災害時に必要な水の量

飲料水→命を守るための水
1人あたり1日3リットル(3日分)
水だけでなく、お茶やジュースもあると良い。お茶などは500mlの大きさのペットボトルもあると良い。
生活用水→手を洗う、トイレを流す、あればあるだけ良い。

5 災害用ポーチ(常に持ち歩く)

- ・ホイッスル・ライト・マスク
- ・常用薬・飴やチョコレート・小銭
- ・除菌シート・心がほっとするもの

6 非常用持ち出し袋

- ・懐中電灯(灯り)・ビニール袋
- ・着替え(防寒着含む)・ティッシュ
- ・歯みがきセット ・ヘルメット
- ・レジャーシート ・救急セット ・現金
- ・非常食(おやつを含む) ・軍手
- ・簡易トイレ
- ・本など
- ・水 ・ティッシュ
- ・タオル ・雨具



救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



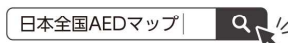
救急車が迷ってしまったときになどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探することができる
サイトがいくつかあります。



♥ 人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

職員玄関



【バイスタンダー】 バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。すぐに119番通報をしたとしても救急隊が到着するまでに何もしなければ、救命率は下がってしまいます。しかし、バイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。もしもの時に行動できるように勉強しておきましょう。

マイコプラズマ肺炎流行中

【感染経路】飛沫感染や人との接触

【潜伏期間】2～3週間

【主な症状】咳、発熱、だるさ、頭痛 喘鳴（呼吸音）

【感染力】新型コロナウイルス感染症やインフルエンザほど強くない

【予防方法】手洗いをしっかりする、人混みに行く時はマスクを着用する。

【その他】ワクチンはありません。コンコンという咳が長く続いたら疑って良いと思います。
感染する多くは14歳以下ですが、大人の人でも感染する事もあります。

