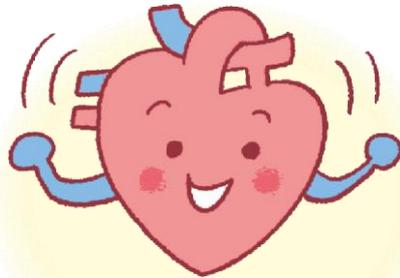


ほけん[🌸]だより

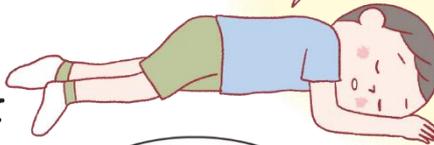
令和7年9月1日(月)
練馬区立関中学校 保健室

AEDってどんなもの？

びょうきやきゅうしゅうげきなどで心臓の具合が悪くなると、心臓のリズムがくったり、ぶるぶる震えて全身に血液を送れなくなることがあります。



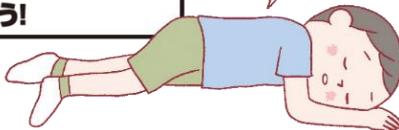
しかし



心臓は、常に一定のリズムで動いていて、全身に血液を送り続けています。

この状態を心房細動といいます。ここで心臓のリズムを元に戻すために活やくするのがAEDです。

人が倒れたとき、意識を失ったときは、なるべく早くAEDを使おう！



AEDが体の状態をチェックして、必要な状況を診断してくれるよ！



関中学校のAEDは職員玄関にあります



もしもの時には、扉を開けてAEDを持ってきてください。

体を隠すためのテントもあります！AEDと一緒に持ってきてください。

心肺蘇生法の流れ（倒れている人を発見した時）

- ① 意識（反応）があるか、**大声+肩を叩いて**確認する。（顔の色や動きも確認）
- ② 大声で助けを求める（応援を呼ぶ）
- ③ **119番通報**依頼
- ④ **AED**を持ってくるように依頼
- ⑤ 呼吸の確認・**普段通りの呼吸か、無理なく真似できる呼吸か**確認する。
- ⑥ 胸骨圧迫（心臓マッサージ）・・・**119番通報**すると電話で方法を教えてくれる。
- ⑦ **AED**・・・電源を入れて、**音声の指示に従う**。

周囲の安全を確認してから助けに行きましょう！

裏面に続きます。

心のエネルギー、足りていますか？

2学期が始まり、嬉しい人もいれば気が重い人もいるか
と思います。「学校が辛いのは自分だけ？」と悩む時もある
かもしれません。もし、学校生活を楽しくなくても、自分
を責める必要はありません。マイペースに少しずつ学校生
活に慣れていきましょう。(睡眠時間はしっかりと確保しま
しょうね!)



心を疲れさせないで

自分の気持ちを伝える技術を身につけよう!

たとえば、こんなとき
どうする？

友だちと話していて…
いやだな、違うと思ったとき



なんでもはっきり言うといいよね!

自分も相手も気持ちがいい言い方を意識



でも、自分が思っているよりも
強く伝わってしまうこともあるよね



感謝とお詫び、できない理由を伝えよう。
代案を伝えるのもいい方法だよ。

思いやりを持ってすすることが大切だよ!

出典：心とからだの健康 (健学社) 2025.8 より

保護者様へ

夏休み期間の部活動等で怪我をした場合は、『災害共済給付制度』の申請対象となります。

医療証を使用して自己負担額がない場合は、総医療費の1割分が支給されます。申請には時効

(負傷した月から2年間)がありますので、ご希望の方はお早めにお申し出ください。