

2023年9月7日 大田区立東蒲中学校保健室

長かった夏休みが明け、いよいよ 2 学期が始まりました。楽しい思い出はできたでしょうか?生活リズムは整っていますか?夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は早寝早起きを心がけ、からだを学校モードに切り替えましょう。またこの時期は夏の疲れが出やすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、たくさんからだを休めましょう。

9月9日は救急の日



1982年に厚生労働省によって9月9日は『救急の日』と定められました。また令和5年度は9月3日~9月9日の1週間を救急医療週間としています。応急手当の仕方や救急車要請の正しい方法を身に付けて、いざという場面で適切な判断のもと対応できるようにしましょう。



119番!

救急車の呼び方

119番通報をすると、 救急隊の人からこんな ことを聞かれます。

できるだけ落ち着いて、 はっきり答えましょう。





火事ですか? 救急ですか?

救急でする





どうしましたか?

(誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)





場所はどこですか?

○○市○○番地です。 近くに○○があります





名前と連絡先を教えてください

〇〇です。

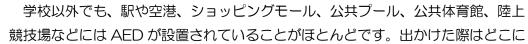
電話番号は〇〇〇〇〇〇です



がっこう 学校、よく行く場所… **上** はどこにある?

みなさんは学校の AED がどこにあるのか知っていますか?忘れてしまった人のために……

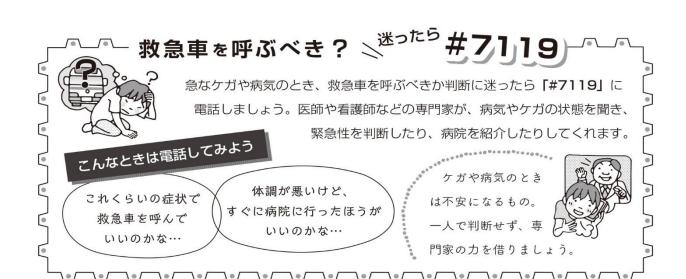
東蒲中学校は 1 階玄関主事室の前に 1 台設置してあります。 是非一度チェックして みてください。 そもそも AED とは、全身に血液が送れなくなった心臓に外から電 気ショックを与え、正常に戻す医療機器のことをいいます。







AED があるのか意識して探してみましょう。事故や災害はいつどこでも起こります。みなさん自身はもちろん、家族や友人など一緒に過ごしていて、突然けがをしたり病気になったりすることもあります。その際に AED がどこにあるのか知っていれば、自分で取りに行ったり、周りの大人に教えたりすることで命を助けられます。いつか自分が使うかもしれないものとしてよく行く場所の AED の在処を調べて、覚えておくようにしてほしいと思います。



夏の疲労、 残って いませんか?



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が 残っているのかもしれません。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整 えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない(ゆったりモード)
- ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です!だるさや疲れは「休みたい!」という 体からのメッセージです。体をいたわってあげましょう。