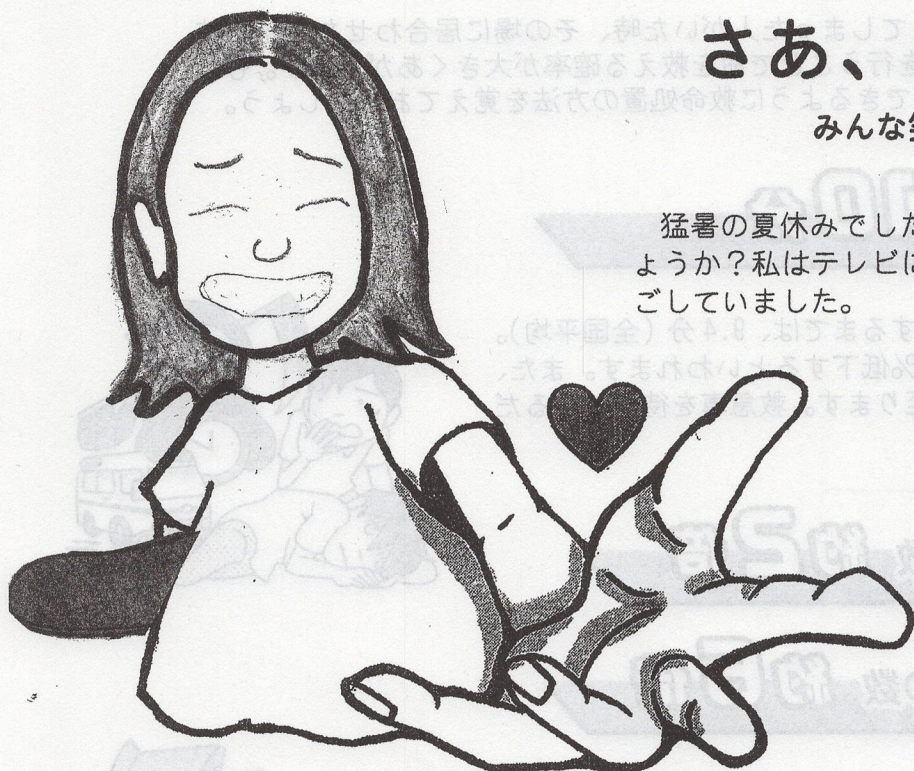


保健だより 9月

令和6年9月3日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
養護 田島陽子

さあ、2学期！

みんな笑顔で学校生活を送るために・・・



猛暑の夏休みでしたが、みなさんの生活はいかがだったでしょうか？私はテレビに張り付いてオリンピックを見る毎日を過ごしていました。

さて、いよいよ2学期が始まりました！修学旅行や移動教室、職場体験に安方フェスティバルと、大きな行事が盛りだくさんの2学期です。みんなが元気に参加できるよう願っています。

一方で心配なのは感染症です。夏休み中に、新型コロナウイルス感染症が増加しているというニュースを耳にしました。

「感染症対策なんて、聞きあきたよ」と言う人がいるかもしれません。

しかし、みんなが笑顔で毎日を送るためには、やはり基本に立ち返り、一人ひとりができることを確実にいき、協力することが不可欠です。コロナに限らずもう一度、自分自身の生活を見直し感染症にかからない・拡げないための対策の徹底をお願いします。

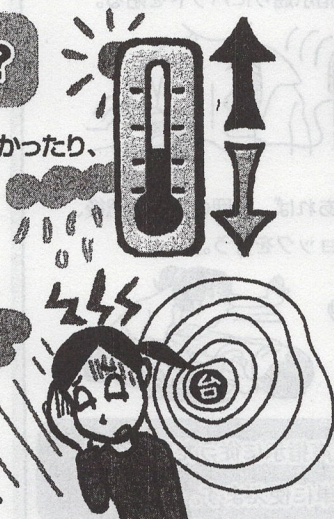
“秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は？

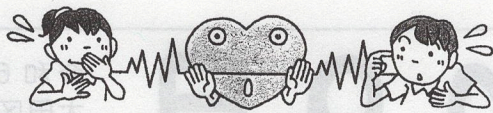
秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする





あなたにもできる救命処置

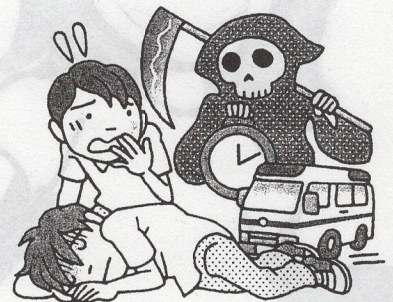
事故や病気で心臓が止まってしまった人がいた時、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで命を救える確率が大きくあがります。もしもの時に勇気をもって行動できるように救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは、9.4分（全国平均）。心肺停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3～4分で死に至ります。救急車を待っているだけでは手遅れになることがあります。

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

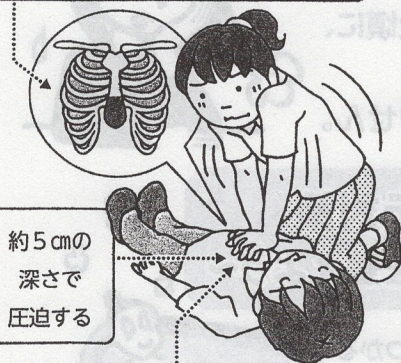
AEDで救える命の数 約6倍



胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100～120回/分の速さで力強く！

ポイントは

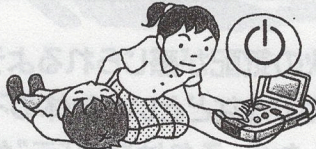
「強く」「早く」「絶え間なく」！

+ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



+ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

安方中のAEDは、主事室のとなり設置されています。必要な時にすぐに持ってきて来られるよう覚えておいてください。

