

保健だより 9月

今月の保健目標

「自分でできる応急手当を学ぼう」

令和6年9月13日

埼玉平成中学校 保健室



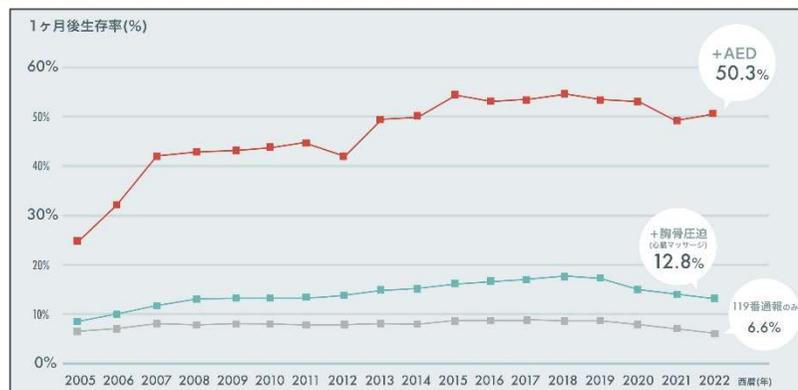
夏休みも明け、2学期が始まりました。あっという間に文化祭も終わってしまいましたね。今週の始めは、文化祭の疲れもあったのか少し保健室の来室が増えました。まだまだ残暑が続くようですが、体調が整わないと心の不調につながることもあります。睡眠や食事をしっかりとって、体調管理に努めましょう！

また、今月号からは保健委員からも情報を伝えていきます！ぜひ、読んでくださいね！

あなたが救える♡いのち... AEDの使い方

誰かが倒れた…！

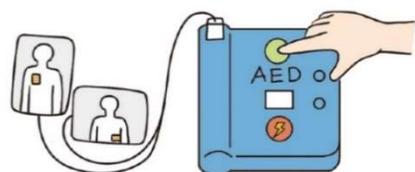
そんな場面に出くわしたときに一般人でも使用可能なのがAEDです。もしもの時に、誰かのために、皆さんも使い方を知っておいてください。心停止で倒れた場合に、119番通報のみよりもAEDを使用した場合には、約50%の人が救えるというデータもあります。



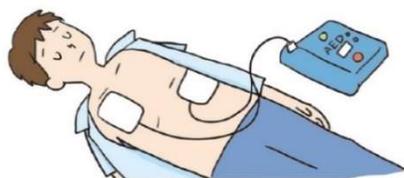
総務省消防庁：令和5年版救急・救助の現況

①電源を入れる

(※自動で入るものもあります)



②電極パッドを貼る



③AEDが心電図を解析する



④除細動(電気ショック)を行う



もし失敗したら…と不安があるかもしれませんが、AEDは必要なとき以外は、電気は流れません(機器が自動的に判定します)。正しい手順であれば、使用したことが悪い結果につながることは決してありません。いざという時にためらわないことも大切なことです。

熱中症の予防と対策について

2年1組 河原 颯



残暑が厳しい日が続きます。引き続き熱中症に注意しましょう！いつでも、どこでも、だれでも熱中症にかかる危険性があります。正しい予防法を知り、日頃から気を付けることで防ぐ事が出来ます。

対策① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

日常的に適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠をとるようにする
こまめに水分を摂る
程よい塩分の摂取

塩分や水分を補給しよう



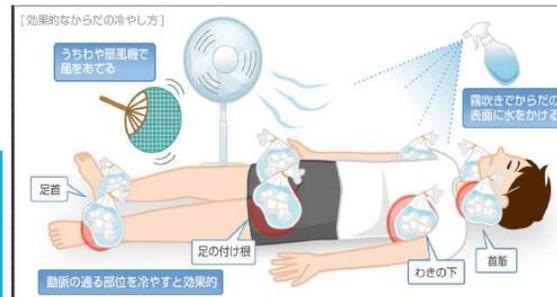
対策② 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

自分の居る環境の温度はもちろん、湿度を気にする
室内は涼しくする
衣服の工夫(麻や綿など通気性の良い生地を選ぶ。下着は吸水性や速乾性にすぐれたものが良い。)
冷却グッズの活用

カフェイン・アルコールはNG
水分は一日当たり1.2リットルが目安。入浴前や就寝前の水分摂取もオススメ

対策③ 注意が必要なシーンや場所で、暑さから体を守る行動を

飲み物を持ち歩く
休憩をこまめにする
熱中症指数を気にする



熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ**
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- からだを冷やす**
衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分補給**
水分・スポーツドリンクなどを補給する



ペットも熱中症になる
暑い時間帯の無理な散歩は控えて！
鼻の短い犬種は熱中症要注意