

保健だより



令和6年8月30日
所沢市立東中学校
保健室

8・9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

けがの予防に努めよう

夏休みモードをきりかえ！

まずは「早寝」から！

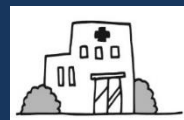
長かった夏休みが終わり、夏休みモードを早めにリセットし、学校生活のリズムに切り替えましょう。

生活リズムを立て直すために、まずは早寝早起きが大切です。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちも分かりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかり摂って、水筒の準備をして、登校するようにしましょう。

生徒のみなさん、保護者のみなさまへ



【スポーツ振興センター加入者対象】



夏休み中、部活動の怪我・熱中症で医療機関を受診していませんか？

この場合、毎年加入している「スポーツ振興センター」の対象となります。手続きの書類が必要な人は、保健室へ取りに来てください。「この怪我が対象になるかどうか知りたい」「だいふ前の怪我だけど対象になるか教えてほしい」など、ご不明な点やご質問などございましたら、保健室 緑川までご連絡ください。

※1 治療に要した費用が、病院の場合（医療点数500点以上）、接骨院の場合（5,000円以上）について1割が見舞金として支払われます。こちらは病院等でもらう領収書に記載されています。

※2 夏休み以前の学校の活動による怪我で、医療機関を受診した場合も、対象になります。

残暑が続いています。引き続き熱中症予防にご協力をお願いします。

まもなく9月になりますが、気温が30度を超える日が続いています。2学期は、体育祭の練習が始まります。引き続き熱中症対策として、睡眠時間の確保、登校前に朝食をしっかり摂ること、水筒を持参し、水分補給をしっかり行うよう準備をお願いします。

9月9日は救急の日です！

～あなた その命を助けることができますか？～

夏季休業中、所沢東消防署より4名の方が来校し、全職員対象で救急救命法について研修を行いました。心肺蘇生法の手順とAEDの使い方について実習をしました。もし目の前で人が倒れたとき、どのように動くか、119番通報をしてから救急車が到着するまでに自分にできることは何かということを確認しました。また、夏休み中に東中学校正門前に地域の方も利用できるAEDが設置されました。これで学校のAEDは、職員室に1台、正門前に1台、合わせて2台となります。大切に扱いましょう。

9月9日は救急の日です。目の前で人が倒れたとき、みなさんは助けることができますか？いざというとき、大切な人の命を守れるよう、確認しておきましょう。



意識と呼吸を確認

呼びかけに反応しますか？

普段どおりの呼吸をしていますか？

意識も呼吸もないとき その場にいる人で手分けして、①②③を同時に行います。

①心肺蘇生

●胸骨圧迫

強く：胸が5cm沈み込むような力で！

早く：1分間に100～120回のテンポで！

絶え間なく：中断を最小限にする

★**圧迫と圧迫の間は、胸がしっかり元の高さに戻るまで十分に力を抜く（胸から手を放さずに）**

●人工呼吸

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す

現在は、感染症対策として、胸骨圧迫のみでかまいません。

③AED

●音声案内に従って操作

蓋を開けると自動的に電源が入っているものもあります。

●電気ショック

電気ショックが必要と解析した場合は、“ショックが必要です” “ショックボタンを押してください” といった音声メッセージが流れます。メッセージしたがって、対応してください。

②119番に通報

●落ち着いて担当者の質問に答えます。

・「救急です」

・場所・町名・番地は分かる範囲でOK！
目印になる建物やお店を伝えます。

・状況：病人・けが人の性別・年齢・様子

・あなたの氏名、電話番号

★**携帯電話の場合は、救急車が到着するまで、電源を切らず、その場にいるようにしましょう。**



出血が多いとき

出血している部分にハンカチやタオルを当て、上から強く押さえて止血します。

★**ビニール袋を手にかぶせて行くと安全です。**

