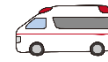
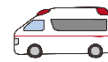


2学期が始まり、1週間がたちました。今月は音楽祭と新人戦、10月には体育祭があり、イベント続きの2学期ですが、そろそろ疲れがからだや心に出てきているのではないのでしょうか。こんな時期に気を付けたいのが「けが」です。疲れていると、身体が思うように動かなかったり、注意力が低下したりして大きなけがにつながる可能性があります。行事を楽しむためにも、準備運動をしっかり行う、生活リズムを整える、体調が悪いときは無理をしないなど、けがに対する対策にも意識を向けて過ごしてみましょう。



9月9日は救急の日



9月9日は「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから「救急の日」と定められています。救急の日を機会に、学校のAEDの場所や使い方について考えてみましょう。

AEDについて

「自動体外式除細動器」のことで、心肺停止の可能性がある場合、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDは音声ガイドに従って操作します。電気ショックが必要かどうかはAEDが判断してくれます。

学校のAED設置場所

2階職員玄関



体育館入口



AEDの使い方

- ① 電源を入れ、音声に従う
- ② 2枚のパッドを傷病者の胸に貼る（右上と左下）
- ③ AEDが電気ショックを必要と判断した場合、周囲の人が傷病者に触れていないことを確認し、電気ショックボタンを押す
- ④ 電気ショック中に傷病者の身体に触らない
- ⑤ 2分間隔でAEDが心臓の動きを確認
- ⑥ AEDの指示に従い、胸骨圧迫を続ける
- ⑦ 救急隊が来るまで、パッドはそのままにする

AEDに関するQ&A

Q：心停止でない人に使うとどうなるの？

A：ボタンを押しても電気ショックは作動しないようになっています。

Q：電気ショックが必要ないといわれたら？

A：救急隊員が到着するまで、パッドははがさないでください。咳や体動がなければ胸骨圧迫を続けます。

Q：AEDを使っても救命できなかったら？

A：救命のためであれば、AEDは誰が使っても大丈夫です。もし救命できなかったとしても責任は問われません。

さらに

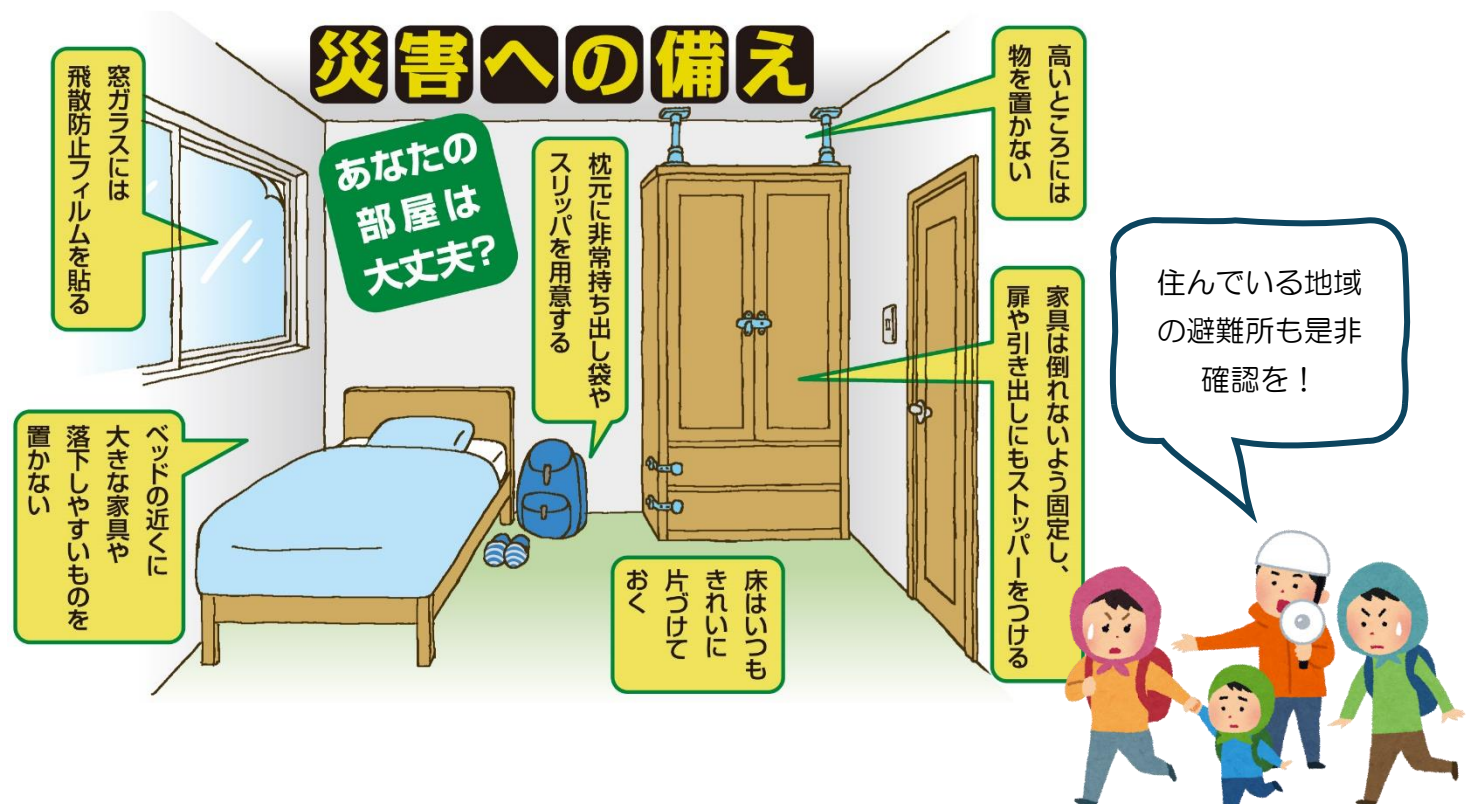
9月 は防災月間です



9月 は、「防災月間」です。1923年9月1日に関東大震災が発生し、多くの人が犠牲になったこと、また、9月は台風などの災害が多いことにちなんで、「災害に備えつつ知識を深めるため」と制定されました。

日本は、地震や台風などの自然災害がとても多い国です。特に地震に関しては、どの世代の人々にも大きな震災の記憶が残るほどの頻発傾向にあります。

次の大きな災害は、いつ起こるか誰にもわかりません。もしかすると、今この保健だよりを読んでいる瞬間に災害が発生するかもしれません。この国で生きていくには、大きな災害を予測した日々の備えや訓練が重要です。ご家庭での備えを確認したり、避難訓練の意味を振り返ってみたりするなど、ちょっとした時間に災害への備えに目を向けてみてください。



台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。