

ほけんだより 9月

習志野市立第一中学校 保健室

今年の夏は例年以上に暑い日が多かったですね。体調を崩さず元気に過ごせましたか？
長かった夏休みも終わり、期末テストや、来週末にははばたき祭もあります。なかなか生活リズムが戻らない人もいるかもしれませんが、一つ一つのことをしっかり取り組み、充実した2学期になるといいですね。

今月の保健目標 安全な生活を心がけ、けがを防止しよう

「もしも」のために AED の使い方

1. 電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



2. 2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにも

イラストで示されています。



3. AED が心電図の解析をする
音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。

また、解析中は傷病者に触れないようにします。



4. 電気ショックを行う

音声メッセージで指示が出ます。

「電気ショックが必要」と判断されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。



一中の AED は
保健室前の廊下にあります！

9月1日は

防災の日

もし、〇〇で地震が起きたら？

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に掛けて守ります。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確認し、次の揺れや避難に備えます。



夏休み中に、東京にある「本所防災館」へ行ってきました。ここでは、防災体験ツアーとして、地震の揺れ・火災時の煙の中の避難・台風などの暴風雨・水害時の脱出体験などができました。実際に体験してみると防災への意識も変わるかと思えます。機会があればぜひ行ってみてください！

保護者の皆様へ

- ・9月5日(火)に行われる1年の心電図検査は、所見があった生徒のみ結果をお知らせいたします。
- ・新学期が始まり、新型コロナウイルスやインフルエンザなどによる欠席連絡もいただいています。出席停止になる疾患で欠席した場合は、登校時に「治癒報告書」の提出をお願いしております。用紙は、年度初めに配付している以外に、学校のHPよりダウンロードもできます。保護者の方がご記入し、学校へ提出をお願いいたします。
- ・夏休み中に、緊急連絡先が変わったご家庭がありましたら、新しい連絡先を学校までお知らせください。緊急時に保護者の方と連絡が取れないことがありますので、連絡がつく連絡先をお知らせください。
- ・まだ暑い日が続きます。熱中症予防についてご家庭でもご配慮くださいますようお願いいたします。

