



2024.9.2 鳴門市第二中学校 保健室

夏休みも終わり、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。みなさんの体調はどうでしょうか。生活リズムは学校モードに切り替わっていますか？夏休み中は、夜遅くまで起きていたり、朝食を抜いてしまったりと、生活リズムが崩れてしまった人もいます。生活リズムが崩れていると、体調が悪くなったり、疲れやすく集中力が低下したりと、心や体に悪影響を及ぼします。規則正しい生活リズムで、心も体も健康に過ごしましょう。また、今後もしばらくは暑い日が続くことが予想されます。熱中症にも注意しましょう。

夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

## そんなぐったりさんへ

そのぐったりの原因は？

- 夏バテが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている



ぐったりをやっつけるために！

- お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- 睡眠をしっかりとうろ
- 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- 「スポーツの秋」のやりすぎに注意



## 9月9日は救急の日 ～命を守るために～



救急車到着まで  
平均時間

約8.6分



第二中学校AED設置場所は

『職員室前 廊下』

一度確認しておきましょう！

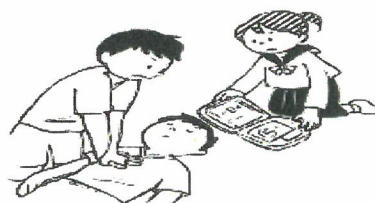
日常生活の中で、倒れた人を見かけたら、急いで近くにいる大人を呼び、AEDの活用や心肺蘇生を行いましょう。

救急車を呼んでから到着するまでの時間は、平均8.6分かかります。心停止となり、救急隊が到着するまで何も処置せずにいると、助かる確率が50%以下になってしまいます。

1人でも多くの命を救うためにも、その場に居合わせた人の行動がとても重要となります。人命救助は時間との闘いです。いざという時に備えてしっかり知識を身につけましょう。

### AED (自動体外式除細動器) の使い方

電源を入れる



AEDを傷病者の頭の近くに置き、電源を入れます(ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。)

パッドを貼る



傷病者の衣服を開き、2枚の電極パッドを皮膚にしっかり密着させます。1枚目は胸の右上、もう1枚は胸の左下側に貼ります。

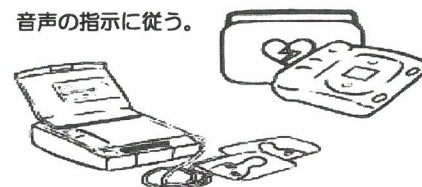
心電図の解析

電源パッドが皮膚にしっかり貼られると、自動的に心電図の解析を始めます。



「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れたら、ボタンは押さずに胸骨圧迫を再開します。

機種によって使用法が多少異なるので、音声の指示に従う。



パッドを貼るときの注意点

- 汗などで濡れているときは拭き取る。
- ペースメーカーが埋め込まれているときは、胸の出っ張りを避けて貼る。
- 貼る位置に貼り薬が貼られているときは、はがして拭き取る。
- 胸毛が多い場合はパッドで毛を取り、新しいパッドに交換する

ボタンを押し、除細動



「傷病者から離れてください」という音声メッセージが流れたら、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

治療は済みましたか？ 健康診断終了後に、『健康診断結果のお知らせ』の用紙

を配布しています。夏休み中に医療機関に受診・相談した人は、受診報告書を提出してください。まだ受診していない人は、なるべく早く受診するようにしましょう。