



R8 鳴門市第二中学校保健室

長かった夏休みも過ぎてしまうとあっという間でしたね。夏休みが明けて、そろそろ生活リズムが学校モードに切り替わっていますか？9月に入っても厳しい暑が続いています。こまめな水分補給で熱中症対策を心がけつつ、涼しい朝の訪れまでもうひとがんばりしましょう。



めけだせ 夏休みモード

＼学校モードに切り替える／
4つのスイッチオン！



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えることです。夏休みに生活リズムが乱れた人は、「早寝・早起き＋4つのスイッチ」を意識してみましょう。

スイッチ ①

朝日を浴びる



スイッチ ②

朝ご飯を食べる



スイッチ ③

湯船につかる



スイッチ ④

寝る前に
スマホを見ない



夏休み明けに教職員全員で心肺蘇生法と AED の使い方について研修を実施しました！子どもたちが毎日安心して学校生活を送ることができるよう、今後も万全の体制を整えてまいります。



知っておこう！

AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く見つける方法を紹介します。



AEDのステッカーを探す



「AEDマップ」を使う

設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。

日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使えば、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。



もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみてくださいね。



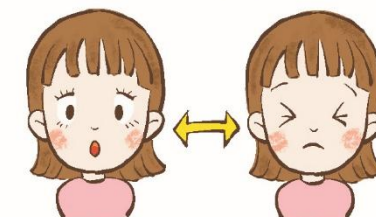
※二中の AED は、体育館前にあります！

こんなケガをしたならなにをする？



耳に虫が入ったら…

→ 暗い場所で耳の中を
明かりで照らそう



目に何かが入ったら…

→ まばたきをくり返そう



やけどをしたたら…

→ 水道の水などで
10分以上冷やそう

……… 症状がひどいときは、必ず病院に行ってくださいね。………