

ほけんだより 9月

2021年9月3日(金)
枚方市立中宮中学校 保健室

その生活リズム、早く直そう 長かった夏休みもあっという間に終わり、二学期が始まりました。休みの間は、家の中での生活が中心になったかとは思いますが、楽しい思い出は出来たでしょうか。生活リズムが乱れてしまった人は、ゲーム機・タブレット機器を手放して、すぐに眠れなくてもいいので、早めに布団に入るようにしましょう。そして、朝も早起きして朝食をとり、リズムを元に戻していきましょう♪

9月9日は救急の日

あなたにも救えるいのちがあります

中宮中学校のAED設置場所を知っていますか? ※答えは右ページ

心臓が正しく動かない時、電気ショックを与えて心臓の動きを整える機械です。

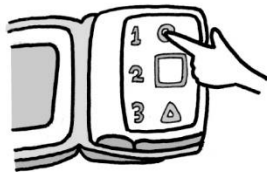
2年生は12月ごろに実習を予定しています

「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。



②2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。



③AEDが心電図の解析をする

④除細動(電気ショック)を行う

「AEDってむずかしそう」↓そんなことはありません。音声メッセージの指示に従えば、安全に使えます。

枚方市では、市内の24時間営業のコンビニエンスストアに協力を得て、平成27年4月からAEDを順次設置しています。AEDを設置しているコンビニの店舗入口等に、このステッカーを貼っています。AEDを探す際の目印にしてください。



まだまだ暑さは続きます...

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色

熱疲労

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

熱中症

こんな症状があらわれたら注意!!

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる

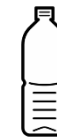
熱射病

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい

自分で作ってみよう! スポーツドリンク

市販のものは、糖分やカロリーが心配。毎日となるとお金もかかる...。そんな人には手作りスポーツドリンクをおすすめします。



水 1リットル
塩 小さじ半分
砂糖かハチミツ 大さじ4
100%果汁 大さじ2



自分好みに味を調整してね



違っているところは全部で7ヶ所。

AEDの場所...職員室前