

# 保健だより 9月



## 夏休みモードを切り替え

## まずは「早寝」から

長かった夏休みも終わりましたが、早めに夏休みモードをリセットしたいもの。休み中につい気がゆるんで夜ふかしして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になっていって…生活のリズムがくずれてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調をくずしている人も多いようです。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！



## 9月9日は救急の日

河瀬中学高等学校には、「職員玄関」と「体育館入り口」にAEDが設置されています。



## AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる



AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる



熱中症予防のためにも、過剰なマスク着用は控えよう



人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合、マスクを着用する必要はありません。但し、多くの人が利用する電車内などでは、マスクを着用し、会話は控えましょう。

## コロナウイルス感染症対策、薄らいでいませんか？

食事の時は、会話を控える



昼食前、トイレの後、体育授業の後などこまめに手を洗う。



ぐっすり睡眠、しっかり食事



冷房中も、常時、窓を開けて、空気の入替えをする