

保健だより



9月号

☆家に持ち帰り、
保護者の方にも見せてください。

楽しかった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。部活動、勉強、趣味、友達、家族・・・と楽しい時間を過ごせたでしょうか？夏休みでリフレッシュした心と体で、2学期の学校生活も楽しく♡無理せずに過ごしましょう。

夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ・・・」と感じる人もいるかもしれません。早寝・早起き・朝ごはんを少しずつ・・・学校モードに生活を切り替えていきましょう。



生活リズムを 学校モードに 戻そう!



重要 R5. 9/ 11~ 変更となる 治癒証明書等の扱いについて

「治癒証明書」「インフルエンザ経過報告書」は 廃止となり、

学校伝染病にかかって欠席する場合は、保護者記入の「療養報告書」

を提出していただくことになりました。

インフルエンザ、麻疹、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、咽頭結膜熱、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、手足口病 等 もあり。

★この件について、9/1 つながる連絡でも配信しております。

療養用報告書は、柏市・柏中HPからもダウンロードできます。

柏中の AED はどこにあるか

知っていますか？

- 柏中学校は、**職員玄関の外側**にあります。

土日の部活動でも使えるよう、玄関の外側にあります。

学校以外では、駅、デパート、公共施設等にあります。

○使い方は?? **音声メッセージに従います!**

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- 1 AEDの電源を入れる。
- 2 音声の指示通りにパッドを貼る。
- 3 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

救急隊: 火事ですか? 救急ですか?

救急隊: 救急です

救急隊: どうしましたか?

救急隊: (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)

救急隊: 場所はどこですか?

救急隊: ○○市○○番地です。近くに○○があります

救急隊: 名前と連絡先を教えてください

救急隊: ○○です。電話番号は○○○○○○です

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます

心 肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにはいたのでは、救えるのは通報したうちの7%*1。待っている間に胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、さらにAED(心臓に電気ショックを与える医療機器)を使用すれば、50%*2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。