

ほけんだより 9月

令和6年 9月号
柏市立柏中学校
保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み明けは、暑さや忙しさで、疲れやすく体調を崩してしまいがちです。心身の健やかな成長には、十分な睡眠・バランスの取れた食事・適度な運動など規則正しい生活が大切となります。規則正しい生活を行うことで、休みモードから学校モードに切り替えることもできます。2学期も元気に頑張りましょう！

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



9月の予定

【1年生 脊柱側彎症検診のお知らせ】

日時:9月20日(金)8:50~11:40

場所:柏中学校 会議室

対象者:1年生

持ち物:女子生徒のみ ジャージ(上)



1年生には、
脊柱側彎症
についての
お手紙を後日
配布しますので
ご確認ください。

〈検査について〉

- ① 上半身裸となり、ハーフパンツを尾てい骨が出るくらいまで下げます。
- ② 足をそろえて機械の前に立ちます。介助の女性看護師が姿勢矯正のため手袋着用の上で触れることがあります。
- ③ 背中側から撮影します
- ④ 脱いだ服を着て退出します

※着替える場所や、撮影する場所はそれぞれ囲いやパーテーションで区切り実施いたします。また、上の服を脱衣してから検査するまでと、検査が終わってから服を着るまでの間、脱衣した体操服で体を隠すことができます。

熱中症の症状

軽症 → 重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

まだまだ熱中症に



注意



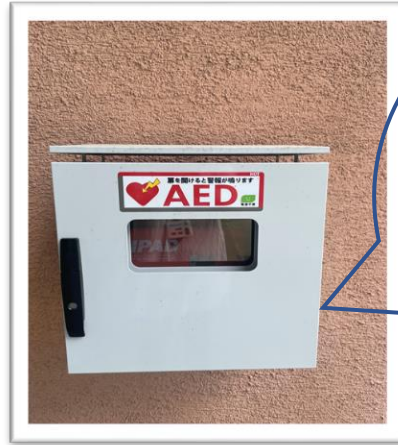
9月9日（月）救急の日です！



＼使おう！



AED は、心臓に電気ショックを与えて正常な状態も戻そうとする医療機器です。人が倒れて「心停止」の状態のときに、AED をすぐに使用することができれば救命できる確率が上がります。急な病気や事故は、私たちの身にいつ起こるかわかりません。あなたの勇気ある行動で救われる命があるかもしれません。AED を用いた救命手順を確認してみましょう！



登下校の際に
AED の場所を
確認してみよう！

AEDを用いた救命手順

① 意識の確認

肩のあたりを叩きながら呼びかける



② 助けを呼ぶ

大きな声で周囲に助けを呼ぶ



③ 呼吸の確認

胸とお腹の動きを見て普段通り動いているか確認する



④ 胸骨圧迫と人工呼吸

胸骨圧迫30回 + 人工呼吸2回
救急隊に引き継ぐまで繰り返す



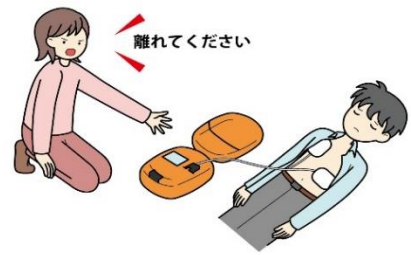
⑤ AEDの使用

・電源を入れ音声ガイドに従う
・電極パッドを左胸上部と左胸下部に貼る



⑥ 電気ショックを実行

『ショックが必要です』の音声ガイダンスが流れたら傷病者から離れショックを実行する



『2021年 中学生が AED で教師の命を救う』というニュースがありました。

体育館でバスケットボール部の練習中、男性顧問が突然意識を失い、床に倒れこんだ。心肺停止。部員たちは救急車を呼ぶべく、電話を探して走った。すると校門の外に歩行者を発見し、携帯電話を借りて119番通報。救急車を待ちつつ、部員たちは心臓マッサージと人工呼吸を繰り返した。別の部員は、体育館入口に設置してあるAEDを運んで使用し、顧問の心拍が動き出す。その後、救急隊員によって病院へ搬送され、意識が戻った。