

# ほけんだより 9月

原町第二中学校保健室  
H27, 9, 25発行 No. 5

9月の健康目標  
応急手当を学ぼう

## 保健室利用者急増中

2学期が始まり、保健室利用者数が急増しています。雨の日が多く、気分も体調も優れない…こんな人が多いようです。保健室利用のきまりとして、先生かクラスの友達に行き先を伝えてから、保健室を利用しましょう。

### 生活リズムの戻し方

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

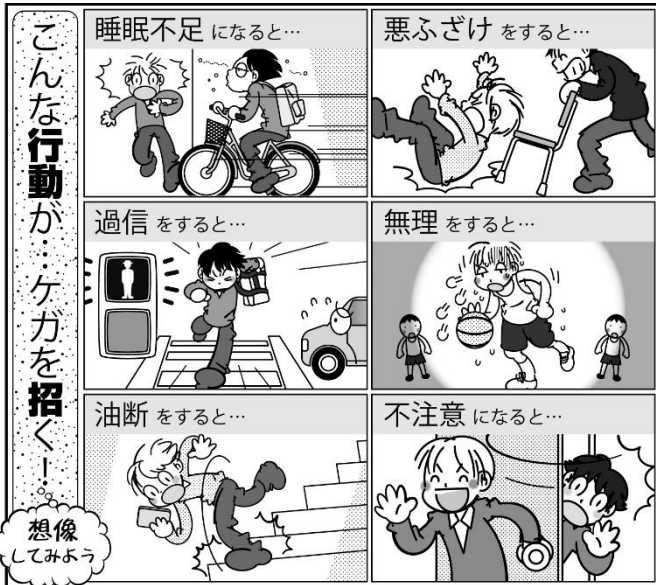
#### 就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

#### 決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

**光** 眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

**体温** 体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



## 保健室前の図書スペースが充実しました！

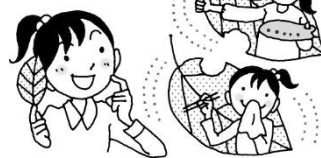
図書館司書の加茂さんセレクトの図書を置いています。ぜひ、手にとって読んでみてください。



新しい本がたくさん！

目にも心にも栄養を

読書の秋



## 原二中のAEDの設置場所は知っていますか？

AEDとは…「意識がない」「呼吸の様子がおかしい」などの、生命が危険な状態にある人を助けるために使う機械です。

AEDの設置場所は…

### 職員室と体育館の中！

\*職員室・体育館ともに、入り口の近くにありますが。



#### Q、AEDって、難しそう…誰でも使えるの？

AEDのケースを開けると説明が書いてあります。さらに電源を入れると、音声メッセージが流れるので、その通りにすれば誰でも安全に使えます。

#### Q、AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの？

AEDが起動すると、まずは心電図解析をして、その後の処置が必要かどうか機械が判断します。必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるので、安心してください。

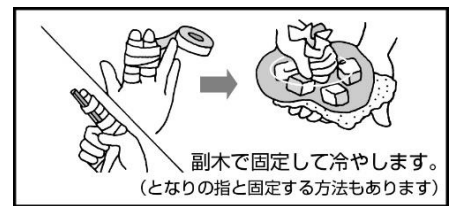
◎ 周囲に大人がいないなど、**自分一人で救命処置をしなければならない場面**も想定しておきましょう。倒れている人がいたら、意識や呼吸を確認し、**119番**に電話します。救急車が到着するまでの時間、**心肺蘇生（胸骨圧迫・人工呼吸）**と**AED**が必要です。

## 応急手当

みなさんに知って欲しい2つの手当を紹介！この2つは間違った手当を行いがちなのでよく読んでください。



引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけません。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。



氷や氷のうでは、冷やしすぎになってしまい、やけどの部分が悪化させてしまうことがあります。



