

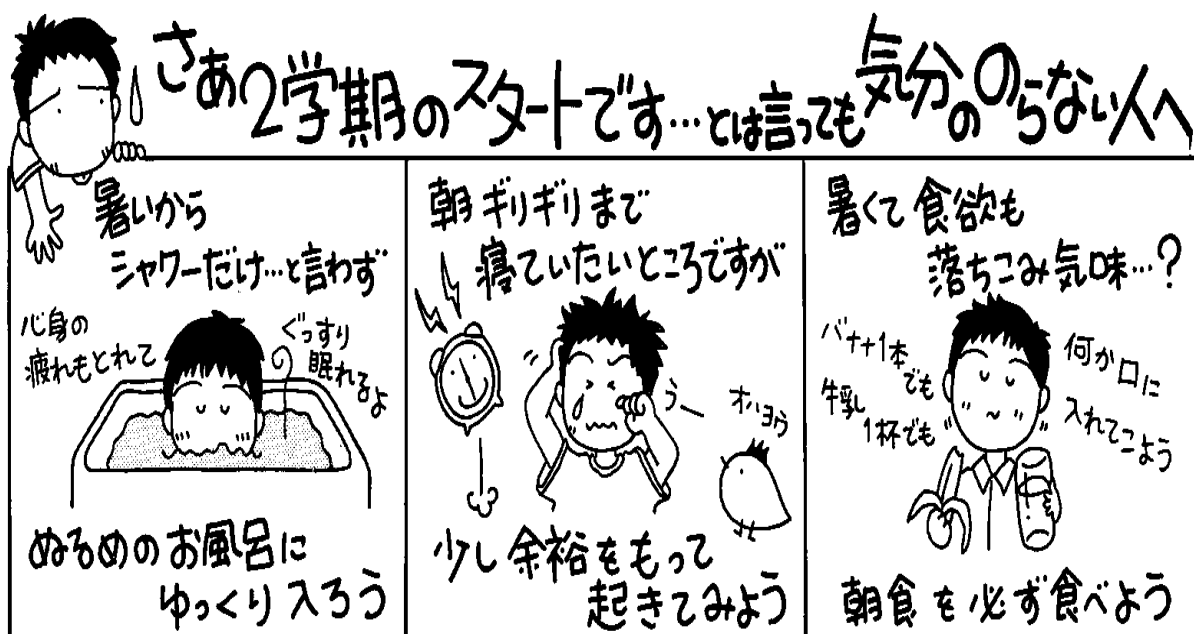


西岐波中 保健室

2学期がスタートしました。

長い夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか？

2学期は、運動会や文化祭などの多くの行事があります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え健康に学校生活を送りましょう。



まだまだ残暑が続きます。

体調管理をしっかり行い、けがや熱中症を防ぎましょう。



- ・朝食を必ず食べる
- ・こまめに水分補給をする
- ・こまめに休養をとる
- ・帽子をかぶる
- ・体調が悪いときは無理をしない

9月9日は救急の日です！

みなさんは、「AED」について知っていますか？

AED(自動体外式除細動器)とは心臓が停止したときに電気ショックを与えることによって心臓の動きを正常に戻す医療機器です。学校やショッピングモール、公共施設など多くの人が集まる施設に設置されています。(西岐波中学校では玄関に設置しています。)

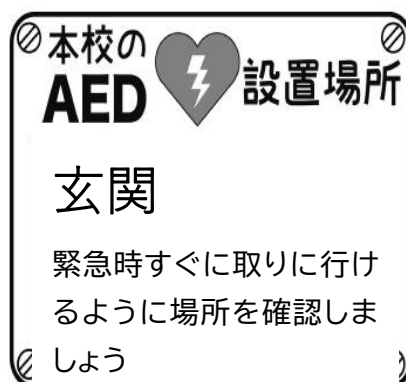
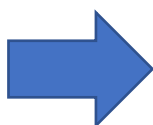
特にAEDは野球ボールなどが、胸に当たり起こる心停止(心臓震盪)に大変効果があるといわれています。

AEDを開けると下の写真のようになっています。①の緑色電源ボタンを押すと、音声ガイドが流れます。音声ガイドに従いAEDを使用します。AEDは自動解析をして、電気ショックが必要でない状態では、「電気ショックは必要ありません。」という音声ガイドが流れます。そのため、誰でも安心して使うことができます。

※「使わなくても大丈夫かな」よりも「使ったほうがいい」を選びましょう！



開けると



保護者の方へ ~こんな時はお知らせください。~

(1) お子様の体調について

- ① 夏休み中の大きなけがや病気
- ② 新たにアレルギー症状が出たとき
- ③ その他健康面で気になること

(2) 変更点のある場合

- ① 緊急連絡先や住所等

緊急時に、必要な情報です。変更がありましたら必ず連絡下さい。

