# 

令和7年度

第5号 2025.9.1(月) 黒川高校保健室

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。学校の生活リズムには慣れてきましたか?これからは、 暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、食事・睡眠等の体調管理に 十分気を配りましょう。

## 抜け出せ!夏休かモニド



寝る前のスマホや ゲームはやめて早く寝る





朝ごはんを しっかり食べる

夕方までの時間に 適度な運動をすると 夜眠りにつきやすくなります

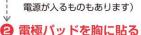
早起きをして、朝日を浴びると 体内時計が整います

朝ご飯をよく噛んで食べると 体を動かすエネルギーを補給 でき、脳が活発に動きます



### 使い方

電源を入れる (ふたを開けただけで



心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

- 4 電気ショック
  - 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し 電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります) ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
  - 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する
- 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、 胸骨圧迫(心臓マッサージ)をした場合、命を

助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結

果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。





月9日は

#### 本校では、

- ① 職員玄関
- ② 七峰会館入り口 の2カ所に AED があります。 確認してみましょう。

#### 夏休み中に病院受診は できましたか?

夏休み前に、担任の先生から『健 康診断の結果』が配付されたと思い ます。病院の受診をした人は、早め に『受診の結果』を担任の先生、ま たは保健室まで提出してください。

#### 部活動中のケガや

#### 熱中症で受診した人へ

夏休み中に講習・部活等で「ケガ」をしたり、「熱中症」 で病院にかかった場合は、『スポーツ振興センター災害共 済給付』の対象になります。医療費助成の場合も対象に なりますので該当する人は保健室に連絡してください。