

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。



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

重要!

AEDの 使い方

心臓が止まった人に何も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。

① 電源を入れる

（ふたを開けただけで
電源が入るものもあります）

② 電極パッドを胸に貼る

③ 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

⑤ 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）



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。