

9月

ほけんだよ

浦安南高校 保健室

やす がっこう 休みモードから学校モードへ



1か月以上あった夏休みがあつという間に終わってしまいましたね。

みなさんはどんな夏休みを過ごしていましたか？普段よりもやりた

いことに時間を使ってリフレッシュできたのではないのでしょうか。

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。熱中症にはくれぐ

れも注意しましょう。

ペットボトル症候群に注意！

糖分が多く入っている飲み物をたくさん飲み続

けると、血糖値が急激に上がり、のどの渴き、だ

るさ、吐き気などの症状が引き起こされること

があります。これを「ペットボトル症候群」とい

ます。水分補給は水かカフェインの入っていない

お茶でしましょう！



家にある救急箱の中身を
定期的にチェックしましょう

- ・足りないものがないか
- ・使用期限がすぎ
ていないか 等



じゅうよう
重要!

AEDの つかかた 使い方



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。

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)



9月9日は救急の日

ばしょ おほ
AEDの場所を覚えておこう!

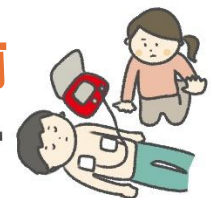


AEDは

保健室前と

体育準備室前

にあります



保健室からのお知らせ



1学期の健康診断で未受診や所見のあった人には『受診のお願い』を配付していました。

その後、受診報告書を保健室に提出してくれた生徒のみなさん、ご協力ありがとうございました!

まだ提出していない人は忘れずに保健室まで持ってきてください!