



令和4年9月13日

川口市立芝西中学校



新学期がスタートして、2週間が経ちます。生活リズムは整いましたか？生活リズムの乱れは、熱中症のリスクを高めます。まだ暑い日が続きますので、早寝早起きをして、こまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。また、バランスの良い食事、適度な運動で元気な体を作りましょう。



目の前で人が倒れたら、どうしますか？

家族や友人が倒れてしまったら、何ができるでしょうか？
救急車を要請する、AEDを持ってくる、助けを呼ぶ・・・
事故や急病は、いつどこで起こるか分かりません。
救命処置について、改めて知識を確認しましょう

119番通報をしてから救急車が到着するまでの時間は、およそ**8分**とされています。心臓や呼吸が止まってしまった人に対して、一分一秒でも早く救命処置を行うことにより、救命率が高くなります。色々な場所に設置されているAEDも、人によって使われなければ意味がありません。

AEDとは自動体外式除細動器のことを言います。

A : Automated (自動化された)

E : External (体外式の)

D : Defibrillator (除細動器) です。



**芝西中のAEDは
職員玄関と体育館棟
にあります！**

心停止には、電気ショックの適応となる「心室細動」と呼ばれる心臓がこまかくふるえることによって血液を送り出せなくなる不整脈によるものと、電気ショックの適応でないものとがあります。

AEDが心臓の状態を判断して、電気ショックが必要かどうかを教えてください。電気ショックをすることで、心室細動を止めて正しい心臓のリズムに戻します。AEDの使用は、心肺蘇生法を行っていることが前提になります。

朝の健康観察カードの記入、捺印をありがとうございます。引き続き、毎朝の健康観察チェックをしてから登校するようお願いします。

○同居する家族の中で、発熱症状や風邪症状がみられる場合や、PCR検査等を受けている人がいる場合は、検査結果が出るまで生徒の登校自粛をお願いします。

校内での感染を防ぐための対応ですので、ご協力の程よろしくお願いします。



○応急手当の基本はR I C E の法則と覚えよう！

Rest
動かさない

Ice
冷やす

Compression
押さえる

Elevation
高く挙げる

深い呼吸をして心を安定させよう

心を健やかに保つには、自律神経がバランスよく働いた状態であることが不可欠。メンタル面が低下していると交感神経が優位になり、呼吸は浅くなりやすいものです。そうすると全身が酸欠になり、不安やイライラが増したり、免疫力の低下、集中力や思考力の低下などが起きやすくなります。そこで、意識的に深い呼吸を行い、酸素をたくさん取り入れることを習慣にしてみましょう。深い呼吸は心身をリラックスさせて副交感神経を優位にし、自律神経のバランスを整えることにもつながります。結果として、メンタル面にも良い効果を生み出します。

治療が済んだ人は、
報告書の提出をお願いします。

