

# 保健だより 9月

2019年8月29日 明石市立二見中学校 保健室発行

2学期がスタートしました。お盆の暑さはやはり厳しく、体調を崩していた人もいたのではないのでしょうか。季節の移り変わりは早いもので、朝夕は涼しい日も増えてきました。日中との気温差に注意していかなければなりませんね。

体育大会の練習も本格的にスタートしています。安全で元気に練習を進めていくために、本日から毎朝の健康観察を強化していきます。各クラス的环境委員の指示のもと、体調の優れない人は早めに申し出るようにしましょう。繰り返になりますが、十分な睡眠時間の確保と、朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう。

## ●帽子着用のススメ●



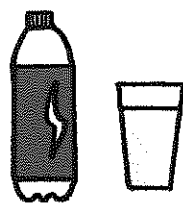
みなさん帽子は持っていますか？体育大会の練習では帽子を被ることをお勧めします。帽子を被っている人と、被っていない人とは、外に出て5分でなんと約9度も頭の温度に差が出てくるそうです。

リレー練習などでは邪魔になってしまうかもしれませんが、行進の練習などでは熱中症対策として、帽子を被ることをお勧めします。

## ★手作りできる！スポーツドリンク★

<材料>

- \* 水1リットル
  - \* 砂糖もしくは蜂蜜 40~60グラム(大匙 3~4)
  - \* 食塩 1~2グラム
  - \* お好みでレモン、ライム、オレンジなどの果汁
- 【\*をすべて混ぜ合わせて出来上がり！】



おすすめは、ライム果汁ですよ！  
試してみてくださいね！

公認スポーツ栄養士であり、立命館大学スポーツ健康科学部教授の海老久美子先生より教えていただきました。無菌ではないので、早めに飲み切りましょう。

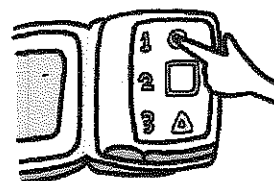
筋肉量が減ると、体内の水分量も減ってしまいます。適度に運動をして、筋肉量を保つことも大切です。

大切な人の命を守る！！

# 「もしも」のために AEDの使い方

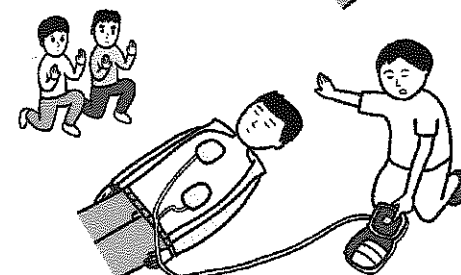
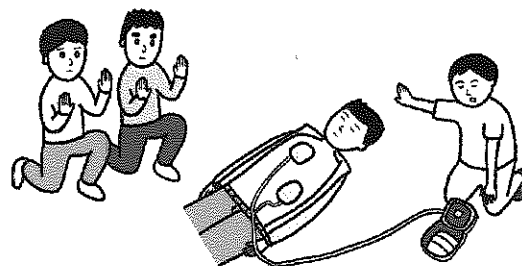
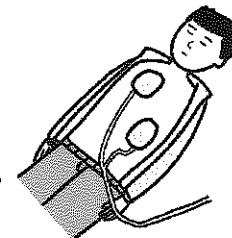
## ①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



## ②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



## ③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます(機種によっては解析ボタンを押す)。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

## ④除細動(電気ショック)を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

二見中にはAEDが2つあることは知っていますか？一つは職員室。もう一つはコミセン入り口です。意識のない人がいた場合は、AEDも必要ですが、それと同時に「心臓マッサージ」が絶対に必要です。「どちらか」ではなく、「どちらも」行います。そして救急車も要請します。

## 知っていますか？ / 災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公衆電話、携帯電話のほか、災害時に設置される特設公衆電話などから利用できます。

### 【災害用伝言ダイヤルの使い方】

- ①「171」をダイヤル
- ②録音は「1」、再生は「2」をダイヤル  
(※暗証番号を利用しない場合)
- ③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音/再生

