

# ほけんだよ9月

晃陽は  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

## ★9月保健目標★

生活のリズムを整えよう  
けがの防止に努めよう



## ～身体計測を実施します～

9月19日	2の1	21日	2の2
22日	1の1	25日	1の2
26日	3の1	28日	3の2
時間：昼休み		場所：保健室	



## 様々な感染症が流行しています

新型コロナウイルスや夏に多い感染症だけでなく、インフルエンザも流行しています。基本的な感染症対策の徹底をお願いします。

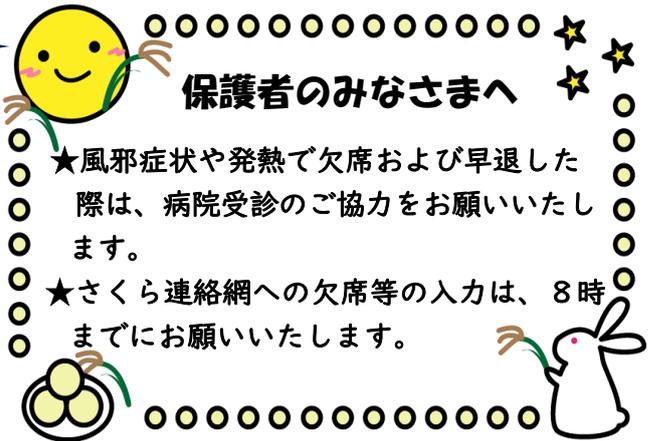


## 感染症対策の徹底

1. こまめに手洗い・うがい・手指消毒
2. 常に換気をする
3. 定期的に空気の入替えをする
4. 風邪の症状などがある時は、無理をしない。(検温をする。)
5. 場面に応じてマスクを着用する。

## 保護者のみなさまへ

- ★風邪症状や発熱で欠席および早退した際は、病院受診のご協力をお願いいたします。
- ★さくら連絡網への欠席等の入力は、8時までをお願いいたします。



### 打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようになろう

## 応急手当



### すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

### 切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

### やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

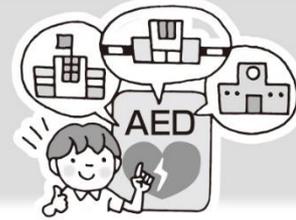


# AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%\*1。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%\*2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



※1・2：日本AED財団HP参照



## 晃陽中のAEDは、体育館にあります

体育館の入口から入り、トイレの手前の右側の壁にあります。



AEDが必要になった時は、ここからAEDを取り出してください。箱から取り出すと、大きな音が鳴ります。必要のない時は、触らないようにしましょう。

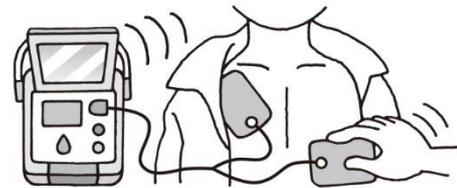
## AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- 1 AEDの電源を入れる。



- 2 音声の指示通りにパッドを貼る。



- 3 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。