



令和8年9月4日
 狛江市立狛江第二中学校
 保健室

めけだせ なつ やす 夏休みモード

いよいよ2学期が始まりましたね。40日ぶりに、二中の校舎も賑やかになりました。元気そうなみなさんに会えて、とても嬉しいです♪

「なかなか朝起きれない、夜は寝付けない」と、なんだか体がだるいなという人もいるのでは？
 学校の生活リズムになんとかついていけないな・・・という人は、保健室に寄ってくださいね。



まだまだ
注意しよう
熱中症に

今年は熱中症警戒アラートの発令も去年より少なく、この数年の中では比較的涼しい夏になりましたね。それにしても、まだまだ30℃を超える日が続きそうです。熱中症を防ぐための1つのポイント、それは「おしっこの色」です。トイレに行ったら確認をして、水分補給の目安を知ろう。

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分補給しよう。
薄い黄色	十分に体内に水はあるみたい。でも、もう少しこまめに水分補給しよう。
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mlの水分補給をしよう。
茶色	体からのSOS！ すぐに水分補給をしよう。

もしものときに あなたの勇気が、 命をつなぎます。

9月9日は救急の日です。

災害が起きた時、大切な家族が倒れた時、

「目の前で起きたことに対して、何ができるか」

中学生のみなさんにもできることはあります。下の4つの流れは、一次救命処置として救急隊が到着するまでの間に一般の人たちが行える対応です。

「誰か来てください!」 応援を呼びましょう	119番通報 状況を伝えましょう	意識・呼吸がない 心肺蘇生を始めます	電気ショックが必要な AEDが判断します
			
自分の安全も確保!	「救急です」と答える。	強く・絶え間なく続ける。	アナウンスを聞こう。



をさがしてみよう

命を救うための処置は**“時間との勝負”**。

AED をなるべく早く見つける方法をご紹介します。

もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。身近な場所の AED を探しておきましょう。学校などの公共施設などは、夕方以降に入れないことがあります。**「1 番近い場所はどこかな」**のほかにも**「夜も使える場所はどこかな」**と調べておくと安心です。

 AED のステッカーを探す	 AED マップを使う
設置施設は、入口など目立つ場所にステッカーを貼っていることが多いです。施設の人に「AED はどこですか」と聞いてみましょう。	日本救急医療財団 web サイト「AED マップ」では近くにある AED を地図上で探せます。厚生労働省の指示に基づく登録型の地図になっています。

先生たちも心肺蘇生法・食物アレルギー対応・防災などの研修を行いました。

