



熱中症予防対策をしっかりとしましょう！

□こまめに水分・塩分補給をしましょう！

喉がかわいていなくても、こまめに水分補給。

体育や部活動があるときは水分を多めに持ってくる。

多めに汗をかいたあとは塩分補給が重要です！水・お茶では、塩分補給ができません。スポーツ飲料等を持ってきましょう。

麦茶等にひとつまみの塩を入れて塩分を補給しましょう！

水筒は毎日きれいにあらう。

□マスクをはずしましょう！

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう

□睡眠をしっかりと、必ず朝食もとしましょう。

睡眠不足や朝食抜きでも、熱中症のリスクがあがります。

□体調が悪いときは、無理して参加せず、早めに申し出ましょう。



〇9月の保健行事



1日(月)3年修学旅行前健康調査・保護者緊急連絡先等書類配布

身体測定 朝の会后：若駒 1限：1年 2限：2年 3限：3年

身体測定(身長・体重)+爪の検査を実施 爪を切ってきましょう！

★「髪の毛の結び目を頭頂部や後頭部に作らないように結びましょう。

5日(金)フッ化物洗口 2年校外学習前健康観察開始

8日(月)1年水泳授業① 朝検温・健康観察 プールカードに記入

12日(金)フッ化物洗口 2年校外学習(鎌倉方面)

16日(火)3年修学旅行前健康観察開始

18日(木)3年修学旅行前健康診断(希望者)13:20～保健室

学校医 蓼沼 寛先生

19日(金)フッ化物洗口

22日(月)1年水泳授業②

23日(火)～25日(木)3年修学旅行(奈良・京都方面)

26日(金)3年振替休日 フッ化物洗口

29日(月)1年水泳授業③

30日(火)3年思春期講座 講師 櫻井裕子助産師

熱中症警戒アラートが発表される猛暑日が続いた暑い夏休みでしたが、みなさんはどのように過ごしたでしょうか？2学期がはじまりましたが、暑さもまだまだ続きます。**早寝・早起き・朝ごはん**等規則正しい生活を心がけましょう。たっぷりの睡眠時間も大切です！夏休みの生活から学校生活へ切り替え、元気に過ごしていきましょう。

志木第二中学校
保健室
R7.8.29

教職員の救急救命講習会を実施しました！

日時：8月27日(水)

教職員研修で毎年行っていますが、講師に佐藤紀子看護師をお招きして救急救命講習会を実施しました。傷病者の観察、心肺蘇生(胸骨圧迫)とAEDを用いた除細動の手順を確認し、全教職員でタミー人形に胸骨圧迫を行いAEDを装着して研修を行いました。

傷病者発見 人が倒れています

- ① 周囲の状況確認(二時事故の危険がないことを確認)
- ② 全身の観察
- ③ 反応(意識)の確認 肩をたたきながら耳元で声をかける「〇〇さん大丈夫ですか」

反応(意識)なし 「反応なし」

- ④ 教職者を求める「誰か来てください」
「あなたは119番通報をお願いします」
「あなたはAEDを持ってきてください」

- ④ 呼吸の確認 斜め上から胸部・腹部の動きを10秒以内で確認

普段通りの呼吸なし わからない、判断ができない場合は胸骨圧迫を実施する

- ⑥ 胸骨圧迫開始 圧迫部位：(胸骨の下半分 目安は胸の真ん中)
*強く 約5cm沈むように圧迫
*速く 1分間に100～120回のテンポ
*絶え間なく 中断は10秒以内

AEDの到着

- ⑦ AEDの電極パッドを貼る 水気を拭く ペーサーから離す
隙間のないようにパッドを貼る
- ⑧ 心電図解析 傷病者から離れるよう指示 「離れてください」
- ⑨ 電気ショック 除細動の指示 *体育館に設置されているAEDはオートショックAED
- ⑩ 心肺蘇生の再開
- ⑪ 救急車が到着し、救急隊に引き継ぐまで続ける。



志木二中の**AED**(自動体外式除細動器)は、**3台**設置されています。
職員室の入り口・体育館ステージピアノの後ろの壁・1年活動室(4F)
に設置されています。

いざという時、使えるように設置場所を確認しましょう！