

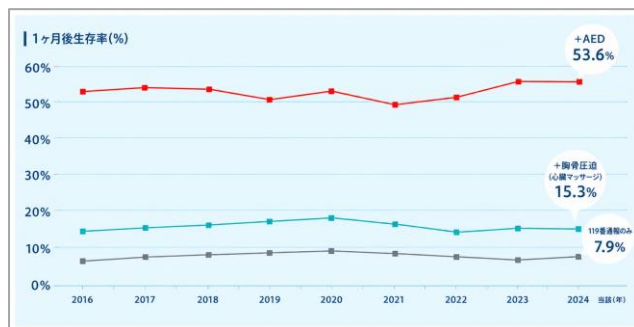
保健だより 9月



令和8年9月24日 大田市立志学中学校 保健室

「バイスタンダー」になるのはあなたかも？！

バイスタンダーとは、救命処置が必要な現場に居合わせた人のことをいいます。急な病気やけがで倒れた人の命を救うには、たまたま現場にいた人たちの協力が不可欠です。いざというときに動けるよう、AEDの使い方を復習しておきましょう。



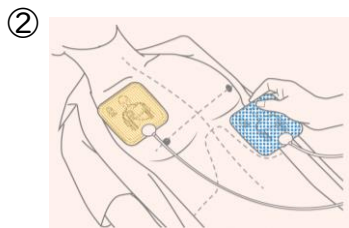
参考:公益財団法人日本 AED 財団

119番通報のみをした場合と比べると、胸骨圧迫をした場合は約2倍、AEDで電気ショックを与えた場合は約7倍も救命率がUpします。

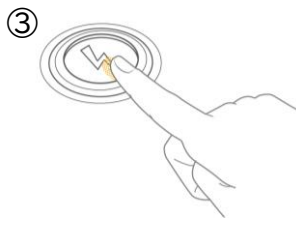
＼ AED の使用 3step ／



①
ふたを開けると
自動電源が ON



②
心臓をはさむように
電極パッドを2枚
貼る



③
ボタンを押して
電気ショック

完璧ではなくても、近くに居合わせた人の勇気ある救命活動で助かる命が多くあるということを心にとめておいてくださいね。

今年の中秋の名月は・・・

日に日に空気が秋めいて、空が澄んできましたね。

今年は9月25日(金)が中秋の名月です。この日は1年の中で特に月が美しいとされています。スマホやゲーム機を手放して、ゆったりお月見を楽しんでみるといいですね。



インフルエンザに要注意！

今年はインフルエンザの流行が前倒しになっています。集計を始めた1999年以降では、2009年に次いで2番目に早い流行入りとのこと。

行事が盛りだくさんの2学期を、感染症に負けず過ごしたいですね。予防法をチェックしておきましょう。

ワクチン接種



インフルエンザのワクチンは、接種後約2週間から、5～6か月ほど効果が持続するといわれています。

今年は早い流行入りでしたが、冬も再流行する可能性があるため、10月中旬頃をひとつの目安にワクチン接種を考えるとよいでしょう。

正しい手洗い

ウイルスは石けんに弱いとされています。石けんを使い、指の間や爪など細かいところもしっかり洗いましょう。手洗い後はハンカチで拭くことも忘れずに！



規則正しい生活

身体をつくるのは栄養バランスのよい食事、体内のメンテナンスをするのは睡眠です。

食事では特に、身体の調子を整えるかぼちゃやブロッコリーなどの野菜類を摂ること、睡眠は8時間とることを意識してください。

