



令和5年9月  
北区立明桜中学校  
保健室

みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？夏休みが終わることが楽しみな人もいれば、ずっと夏休みがいいな…という人もいると思います。気持ちは人それぞれですが、みなさん頑張りすぎず時間に余裕を持って行動してみてください。久しぶりの学校に張り切りすぎてしまったり、焦って余裕がなくなることは体調不良やけがの原因になるので気をつけましょう。

生活リズムは乱れていませんか？夏休みの間に生活習慣が乱れてしまった人、まずは少しでも朝ごはんを食べて登校することから始めてみましょう。



### 9月の健康診断予定

日時		検診・検査項目	対象者	場所
14日(木)	13:30~	脊柱側わん検診	1年生 2・3年生対象者	保健室

### 今年度の健康診断で「健康診断結果のお知らせ」(受診勧告)を受け取った方へ

病院で治療を受け、「受診報告書」を受け取った方は学校にご提出ください。また、すでに受診していたけれど「受診報告書」がまだお手元にあるという方も、ご提出をお願いいたします。

### こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン  
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て  
ください。





## エーディー AEDってどんなもの？

AEDは、**倒れていて意識がない人に使う**器械です。心臓が  
けいれんしている時に、電気を流してけいれんを取り除いて  
くれます。使い方は、AEDの電源ボタンを押すと音声ガイド  
で教えてくれるので、初めての人でも使うことができます。



### Q. 1 中学生でも使えるの？

**使えます！**2004年から医師や救急救命士など限られた人だけでなく、一般市民の誰もが使えるようになりました。もしもの時に困らないよう使い方を練習したい人は、消防署で講習を受けることができます。明桜中では毎年2年生が「防災学校」という講習を受けていて、AEDの使い方や胸骨圧迫（心臓マッサージ）、人工呼吸などのやり方について学んでいます。

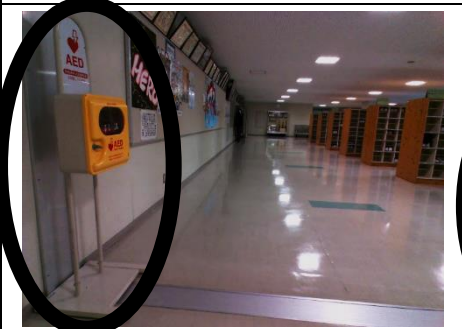
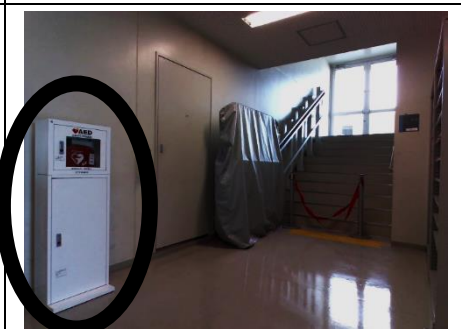

### Q. 2 AEDを使えば必ず命を助けることができるの？

AEDの電気ショックは**必ず命を救えるものではありません**。「もしも AED を使って助けようとしたけど上手くいかなかったり失敗したら、罪に問われるのかな…」と心配な人がいるかもしれません。**倒れている人を助けようとしたけれど救えなかった場合、罪には問われません**。もしもこれからみなさんが倒れている人を見つけたら、ぜひ勇気を出して命を救う手助けをしてください。

### Q. 3 どんな場所にあるの？

とくに決まっていませんが、**空港や駅、地域の体育館や学校など人がたくさん集まるところ**に設置されています。日本全国で60万台以上設置されているそうです！

明桜中にも3カ所設置されていますよ。下の写真の、○で囲んであるところにAEDがあります。ぜひ確認しに行ってみてください。

①1階 昇降口	②4階 プールの前	③1階 地域開放事務室 (体育館の近くの部屋)
		

※学校で生活しているときに倒れている人を見つけたら、すぐに近くの先生に伝えてください。