



鹿嶋市立平井中学校 令和元年9月2日発行 No.6

暑かった夏、部活動・学習にレジャーと充実した夏休みも終わり、いよいよ二期がスタートしました。生活のリズムと気持ちを整えて、まずは体育祭に向けて練習を頑張っていきましょう！まだまだ残暑からの熱中症にも注意が必要なので、毎日の食事と睡眠は、しっかりバランスよくとっていきましょう！



保健目標：安全な生活を心がけ、けがの予防に努めよう
安全目標：運動やスポーツ時の安全を図ろう



「もしも」のために…AEDの使い方

9月は防災月間です。事故や災害は、いつどこで発生するかわかりません。自分が被害に遭わなくても、誰かが苦しんでいる場面に遭遇することもあり得ます。「もしも」に備えて、知識を身に付けておきましょう！（平井中のAEDは、卓球場にあります！）

①電源を入れる…ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



③AEDが心電図の解析をする
 …音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）
 また、解析中は傷病者に触れないようにします。



②2枚の電極パッドを胸部に貼る…パッドにもイラストで示されています。



④除細動（電気ショック）を行う
 …音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定したら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

災害用伝言ダイヤル



110番
 (警察)
 119番
 (救急)
 以外にも



ケータイ
 スマホに
登録
 しておきたい
 ばんごう
No.

児童相談所 189

覚え方は「いちばやく」



育児の相談も。

子ども医療電話相談

#8000



AEDってなんだ35

AED（自動体外式除細動器）は、けいれんして血液を送れない「心室細動」の状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。一般の人でも使えて、病院や救急車はもちろん、駅や学校、公共施設などにも設置されています。操作方は音声でガイドされるので、使い方は簡単。最近では一般の人が実際にAEDで救命する事例も増えました。「どこにある？」「どうやって使う？」など、ぜひ覚えておきたいですね。



覚えておこう 包帯の巻き方(包帯法)

【環行帯】 巻き始め(巻き終わり)に適した巻き方。

①斜めに巻き始める ②ぐるっとひと回り



③三角形を折り返し



④同じ箇所でもう一度ぐるっと



【螺旋帯】

同じ太さの部分
 を巻くのに適し
 ている。
 1/2～1/3ずつ重
 ねて巻く。

【蛇行帯】

そえ木やガーゼ
 などを一時的に
 固定するのに適
 している。
 重ねずに巻く。

【折転帯】



太さが違ってくる部分を
 巻くのに適している。
 ズレにくい。
 親指で押さえながら折り
 返し、1/2～1/3ずつ重ね
 て巻く。

