

あっという間に夏休みが終わってしまいましたね。みなさん夏休みは充実して過ごせましたか？ アルバイトに勉強に遊びにと、それぞれ頑張った夏休みだったかと思います。生活リズムがくずれてしまっている人は、早めに取り戻しましょうね。



## 9/9は救急の日

### 覚えておこう いざというときの コール&プッシュ



#### コール 119番通報と AED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**

**やるべきことは？**

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AEDが到着するまで

#### プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

**「普段通りの呼吸」の確かめ方は？**

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

**どうやってやるの？**

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

この部分で圧迫

**胸骨圧迫のポイント**

強 <	胸が約5cm (子どもの場合、胸の厚みの約3分の1) 沈み込むように
速 <	1分間に100~120回のテンポで
絶え間なく	なるべく中断しないように

AEDが到着したら

#### プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

**AEDってなにをするもの？**

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

**どうやって使うの？**

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。

**電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合**

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

## 救急救命講習

7/11 (月) 3・4限目に、天草中央消防署の方をお招きして救急救命講習を実施しました。感染症対策のため、昨年度と同様に今回も人工呼吸を行わず、胸骨圧迫とAEDの使い方についての実習を行いました。

講話をしっかり聴き、その後の実習では真剣に取り組む姿も見られました。もしもの時に、今回の講習が役立てばいいなと思います。

☆天高のAEDの設置場所☆  
正面玄関、保健室前、(体育職員室)

病院に行く？  
それとも救急車を呼ぶ？

迷ったときは

# 7 1 1 9

にTEL



医師、看護師、相談員等による救急電話相談が受けられます。

## 生活リズムを取り戻そう

乱れた生活リズムを整えるための4つのステップ！！

### ステップ1：まずは早起きからスタート

少し眠いけれど早起きをして、朝日をしっかりと浴びましょう。  
体内時計をリセットして、体と時間のずれを修正してくれます。  
また、朝日を浴びると出るホルモン「セロトニン」は、脳を活性化し、夜になると眠くなるホルモンである「メラトニン」を合成する材料にもなります。

### ステップ2：朝ご飯をしっかりと食べる

ご飯やパン等の主食を食べると、脳の唯一の栄養である「糖」ができて集中できるようになります。また、朝ご飯を食べると体温が上がって体が動き、胃腸が働くことで便通もよくなります。食欲がないという人は、まずはヨーグルトやバナナ等から始め、朝ご飯の習慣をつけましょう。慣れてきたら品数を増やしてバランスの良い食事を心がけましょう。

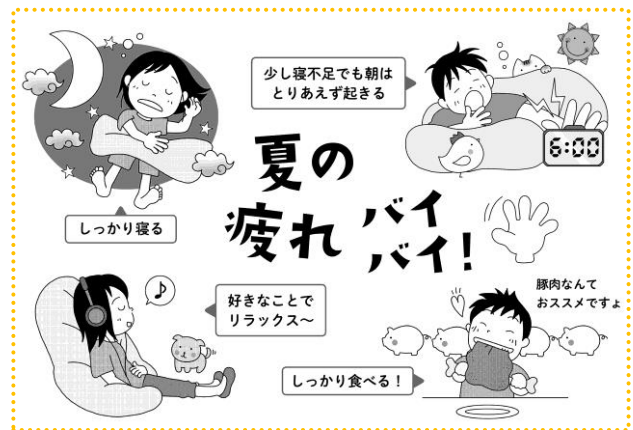
### ステップ3：昼間、体をよく動かす

体をたくさん動かすと、夜眠くなります。運動等で体をしっかり動かしましょう。

### ステップ4：夜は早く寝る

眠くなくても毎日同じ時間に布団に入りましょう。もちろん、スマホは見ないようにしてくださいね。

夏休み中に生活リズムがくずれて、体にだるさを感じていませんか？



## 「もしも」にそなえて、今できることは？

### 食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪  
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

### 家族会議



### ハザードマップの確認



### 転倒や飛散の防止



9月1日 防災の日