

# ほけんしつ

令和4年8月 八幡市立男山第二中学校

## 新型コロナウイルス感染症について

7月後半は本校でも感染者が増加し、学級閉鎖となるクラスもありました。その後夏休み中も感染、濃厚接触者となる報告が相次ぎ、現在も増加傾向にあります。これまで通り感染対策をしましょう！

**熱中症について** まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないように自分でしっかり対策を！

まずはしっかり朝ごはん！

朝ごはんを食べない人は、塩分をとる機会が減ってしまうことで塩分不足になるため熱中症になるリスクが高い・・・ということが言われています。口にしやすい簡単なものでもいいので朝ご飯は必ず食べてきて下さい。



食欲がわからないからと食べていないと、熱中症だけでなく、体力がどんどん落ちて疲れやすい体になってしまいますよ。

## 9月9日は救急の日

胸骨圧迫は、心肺蘇生のための救急処置の一つです。心臓がけいれんしたり停止したりして血液を送り出せない場合に、心臓のポンプ機能を代行するための行為で、意識がなく、普段どおりの呼吸をしていないときは、すぐに胸骨圧迫を開始しないといけません。胸骨圧迫を行うと救命率が2倍に上がるため、救急車が到着するまでに行うことが大変重要です。まずは、知識として胸骨圧迫の方法を知っておきましょう。

### Q・胸骨圧迫の仕方は？

A・垂直に体重をかけられるように両ひじをまっすぐ伸ばして圧迫します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。

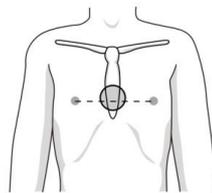
<圧迫の深さ>

約5センチ

<圧迫のテンポ>

100～120回/分

(「もしもし亀よ～」のテンポ)



### Q・手の組み方は？

A・図で表したように組み、手のひらの下側で押します。



本校のAED



●AED 職員室に入って扉の近くにあります



AED  
持ってきて！！

AEDが設置されているのを見たことがありますか？

多くの場合、病院、診療所、歯科医院などの病院や学校、駅市役所、公民館、スポーツセンター等に設置されています。  
八幡市のホームページにはAEDの設置場所も記載されています。  
自宅近くではどこに設置されているのか調べておくのもいいですね。