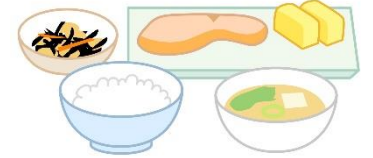




## まだまだ熱中症予防を！



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！

### 朝ごはんは塩分補給も！

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。

## 救急の日… 9月9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イケません。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。

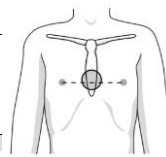
<圧迫の深さ>

約5センチ

<圧迫のテンポ>

100～120回/分

(「もしもし魚よ～」のテンポ)



先生たちも毎年訓練を行っています。

### 本校のAED



AED

持ってきて!!!

みなさんの家の近くではどこにAEDが設置されているか知っていますか？

多くの場合、学校、病院、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。確認してみてください。

- AED 職員玄関前(外)に設置しています。
- 担架 保健室前廊下に設置しています。