

2学期が始まります！準備はいいですか？

もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「つらいなあ…」という人もいるかもしれません。そんなときこそ、朝ご飯の時間をつくってみませんか？朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。しっかり食べて、まずは4日の体育祭に向けて元気にスタートしましょう。

体育祭、ぜったい忘れちゃいけないグッズ！



＊感染予防のため、みんなで使用する氷（クーラーボックス）は準備しません。

熱中症対策グッズを各自、持参してください。

- ・凍らせたペットボトル(2本以上)
- ・水分(水筒またはペットボトル 必要量)
- ・おしぼりタオル
- ・汗拭きタオル
- ・氷や保冷剤
- ・マスクの予備 など

コロナ時代を生き抜くために

- ①中高生も昼行性(ヒトは昼行性)であることを忘れずに！
- ②親しき仲こそソーシャルディスタンス！
- ③マスク、手洗いは思いやり
- ④やる気、食欲、運動は睡眠週間から！

富山大学 顧問名誉教授 博士(学術) 神川 康子 先生

夏休み中に受けた研修で、講師の先生からの温かい言葉が印象に残りました。

ねむりはいのちの源・・・眠りはどんな科学的治療よりも効果的なメンテナンス(心身の調整、元気の回復)をしてくれます。今日も、よいぐっすり眠れますように・・・

覚えておこう

いざというときの

コール&プッシュ

もし
倒れている人を
発見したら

その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。



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**

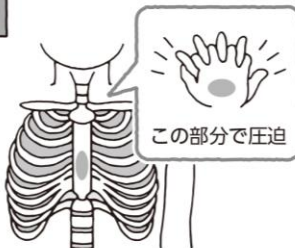


「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

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。



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

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

※一般社団法人 日本循環器学会

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。



穴水中学校のAEDは、生徒玄関に入ってすぐに左側の壁に設置されています。