# ほけんだより 9月

H.23.9.7
瀬戸市立南山中学校
保健室より

こんにちは。夏休みが終わりましたね。一週間程たちますが、夏休み気分がぬけていない人…まだたくさんいますね？睡眠不足で体調を崩している人もチラホラいます。まずは早寝を心がけることから始めましょう。体育祭の練習も多くなってきます。体調万全で、体育祭に向けてFightです！！

## ＼9月9日は救急の日／

# あなたはAEDを使えますか？

### ♥AEDって何？♥

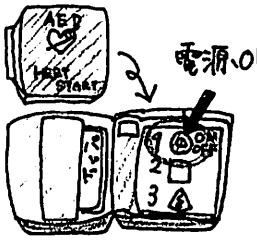
日本語では「自動体外式除細動器（じょさいどうき）」です。不規則な動きをして、血液を全身に送れていない心臓に電気ショックを与え、心臓を正常な動きにもどそうとするもの。

なんか難しいし、こわいなぁ…　なんて思わないでください。
電源を入れさえすれば、AEDがしゃべって指示してくれるので、誰でもできます！！

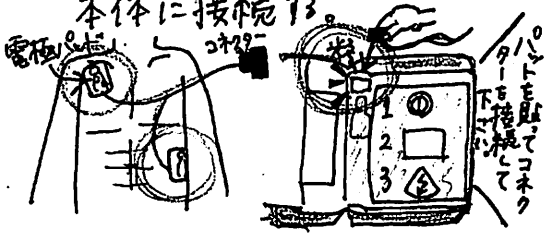
### ♥AEDの使い方♥

心停止から5分で※生存退院率50%。1分ごとに10%低下します。早急な対応を!!
※蘇生による救命の成功率

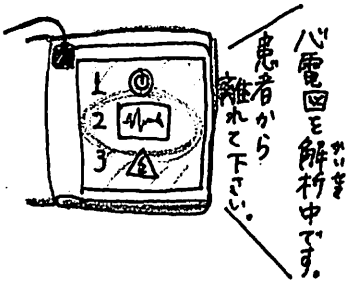
**1** 本体のフタを開け、電源を入れる。



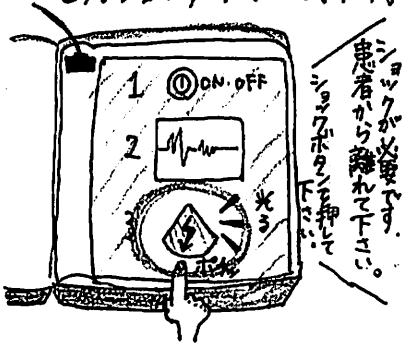

**2** 電極パッドを倒れている人の胸と脇に貼って、コネクターを本体に接続する。




**3** AEDが自動で心電図を調べ、電気ショックが必要か教えてくれる。




**4** AEDから指示が出たら、電気ショックボタンを押す。



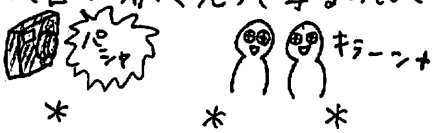

他に注意点もありますが、基本はこの4ステップ。
AEDが音声でガイドしてくれるので怖がらずにまずは電源を入れましょう。
南山中学校には、校長室前のろう下にあります。興味のある人は先生に声をかけて下さいね。

### さらに!!

2年生のみなさんは9月27.28.29日に体育の授業で心肺蘇生法とAEDの使い方を勉強します。実戦できるとても良い機会です。お楽しみに!!

## ＊ 人体の不思議クイズ④

7月はお休みしてごめんなさい。みんなが残念そうに声をかけてくれて、やってて良かった！と思いました。また見て下さい☆

＊ Q. 暗いところで、フラッシュをたいて写真を撮ると、目が赤く光って写るのは、どうして？？

こたえは、保健室前へGO!!