

9月 ほけんだより

和歌山市立楠見中学校 2022. 8. 31

★生活リズムを夏休みモードから切り替えよう★

2学期が始まり 1 週間が経ちました。3 年ぶりの行動制限のない夏休みでしたが、ゆっくり身体を休めることができましたか？まだまだ全国的に新型コロナウイルスの感染者数が多いなか、2学期がスタートしました。学校生活を安心して過ごせるように、基本的感染対策（①朝の検温・健康観察、②身体的距離を十分にとれないときはマスク着用の徹底、③こまめな手洗い）をしっかりと行いましょう。また、夏休みで乱れた生活リズムを早めに整えることも大切です。

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る

豚肉など
ビタミンB₁を多く
含む食材がお勧め



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

生活リズムが整うと免疫力がアップし、感染症等にもかかりにくくなります。

★新型コロナ関係の自宅療養期間について★

※現在、保健所から電話が来ない場合もあるため、しっかりと確認してください。

新型コロナウイルス陽性者

症状がある場合は、発熱等の症状を発症した日を0日目として、**10日間**

無症状の場合は、検査の検体を採取した日を0日目として、**7日間**

濃厚接触者 ※陽性者と一緒に暮らしている家族全員が濃厚接触者です。

陽性者と最後に接触した日を0日として、**5日間**

症状が出てきた場合は、すぐに病院を受診してください。

9月9日は救急の日

楠見中学校には救命用のAEDがあります

楠見中学校にはAEDを2か所に設置しています。
設置場所は「職員室前の廊下」と「体育館入口」
です。

もしものときは、大人の助けを求めるのはもちろん、AEDを迷わず使いましょう。
あなたの勇気が、人の命を助けます。



AEDとは？

心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える機械です。

AEDって難しそうだけど？

電源を入れると、音声メッセージが流れます。その通りにすれば安全に使えます。

AEDを使うのはどんなとき？

意識がないとき。呼吸の様子がおかしいとき。

AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの？

必要ないときは「電気ショックは必要ありません」というメッセージがあり、電気は流れませんので安心してください。

★注意★

意識のない人がいた場合は、AEDも必要ですが、それと同時に「心臓マッサージ」が絶対に必要です。
「どちらか」ではなく「どちらも」行います。
そして救急車も要請します。

