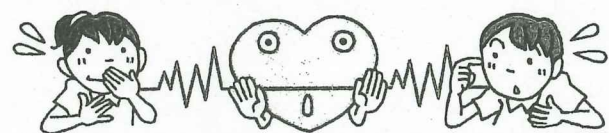


夏って、こんなに暑かった!? っていうくらい、今年の夏は暑かったですね。夏休み中、大きなケガはありませんでしたか? 病気になりませんでしたか? アナフィラキシーなどアレルギー症状は出ませんでしたか? 心配なことや気になることがある時は、いつでも保健室へ来てくださいね。



あなたにもできる救命処置

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場にいられた人が心肺蘇生(胸骨圧迫とAED)を行うことで命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように救命処置の方法を覚えておきましょう。

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救うことができるそうです。(参考: 日本AED財団HP)

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」!

+ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

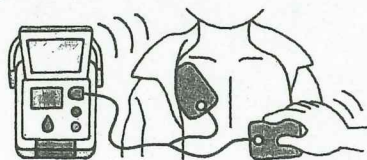
AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



+ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

“秋バテ”に注意しよう!



体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない

など

こんな症状はないですか?

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは「秋バテ」かもしれません。

秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいので、自律神経が乱れて体の不調があらわれやすくなります。また、夏の間の生活習慣(冷房のきいた環境、冷たいものとりすぎetc)も関係しているといわれます。



秋バテ対策

~自律神経を整えよう~

- ♡ お風呂にゆっくりつかる
- ♡ 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- ♡ 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- ♡ 適度な運動をする

