

ほいすんだより

神吉中学校
2025. 7. 24
夏休み号

さあ、いよいよ夏休みですね。とても危険な暑さになっており、不安定な天候に、体も心も夏バテ状態ですね。熱中症や夏バテには、普段の生活習慣が大きく関わってきます。こんな生活をしていると大変なことに・・・。

熱中症と

夏バテをまねく
Lifestyle
Habit

チェックしてみよう

生活習慣

- ☐ 日中はエアコンの部屋にずっといる
- ☐ 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ☐ ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- ☐ 朝ごはんをほとんど食べない
- ☐ 冷たい物ばかり食べている
- ☐ めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い



- ☐ 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- ☐ 肌がたくさん出る服をよく着る
- ☐ お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ☐ ほとんど運動はしない
- ☐ 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

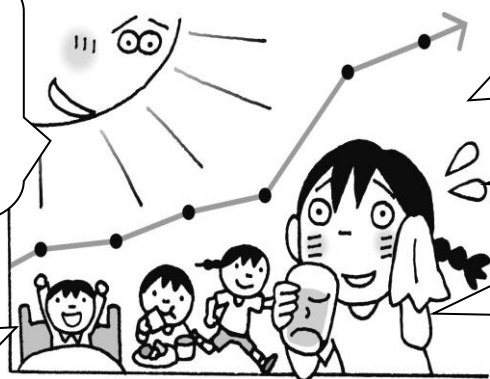
たくさんあてはまる人は要注意！

！！夏休み中も、GOOD睡眠👉で、生活習慣をみなおそう！！

●● 家の中でも熱中症に?? 熱中症、夏バテ対策には ●●

運動時は、開始前と30分おきに水、お茶を！汗をかいたら塩分、スポーツドリンクも必要。

朝ごはん抜きは絶対だめ！体の力になる物を食べよう。



自分の体を知ろう。活動前には自分の体が元気かどうか確認！

しっかり睡眠で体調を整える！

のどがかわいていなくても、こまめに水分補給！

この表示を見たことがありますか？

熱中症で意識、呼吸がなくなっても、
心臓マッサージ、AEDが必要！！



学校では、AED（自動体外式除細動器）を設置しています。

AEDは、心臓のマヒ（心室細動）が起る時に、正常な心臓の動きを取り戻すため電気ショックを与える装置です。《先生達もみに講習や実技を行いますよ》

中学生でも使えます。



大人がいなくて自信と勇気を持って行動しよう。

授業中や部活中に、休憩時間に、倒れている人がいる——！！！！！！

「だれか来て！！△△さん、救急車（119）をよんでください！！」

「〇〇くん、AEDを持ってきて！！」と、言われたら、

◎ 体育館入口右手の壁に AED を設置しています！！

生徒のみなさんがAEDを取りに行ってくださいね。

※AEDが到着するまでにしなければいけないこと※
意識・呼吸がなければ

→→すぐに心臓マッサージ（胸骨圧迫）

胸の辺りを両手で思いっきり押してください。

1分間に100回のテンポで押し続ける。

近くにAEDがなくても救急車がくるまで絶え間なく

心臓マッサージだけでも続けることが大切です。



中学生でも出来ます！

見ているだけでは、助けることはできません。
対応が早ければ早いほど救命率はあがります！！



♡大切な人の、たった一つの命を救えるのは、
その場にいるあなたです♡

裏面には、《1年生保健教育：メディアの使用について》授業後の感想等を載せています。ご覧ください。