

# ほけんだより 9月

令和5年9月1日  
城北小学校 保健室  
No.5

9月の保健目標

## けがをふせごう

### 夏の疲れをとるために効果的なこと

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



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



学校、よく行く場所… AED はどこにある？



9月9日は「救急の日」です。救急車の平均到着時間は約8分と報告されています。突然の事故や病気等から大切な命を守るためには、そばにいる人ができることを見つけ行動すること（人を呼ぶ、119番通報、胸骨圧迫、AED等）が必要とされています。

城北小のAEDは保健室内と体育館入口に設置されています。学校以外でも、駅、デパート、ショッピングモール、プール、体育館、野球場、サッカー場、陸上競技場などには、ほぼAEDがあります。埼玉県ホームページによると、県内に14,172台（令和5年3月現在）が設置されているそうです。普段から近くのAEDを確認しておくことも大切ですね。



AEDとは…日本語に訳すと「自動体外式除細動器」といいます。心電図を自動的に調べて、電気ショックが必要かどうかを判断し、必要な場合に電気ショックをします。

1学期に実施した健康診断で病気や異常の疑いがあり、夏休み中に受診を済まされた場合は、「結果のお知らせ」を学校へ提出してください。

