ほけんだより 8・9月

令和8年8月25日　泉佐野市立第三中学校　保健室

今日から2学期が始まりました。久しぶりにみなさんと会うことができて嬉しいです。まだまだ暑い日が続きます。登校前には朝ご飯を食べて体のスイッチをオンにしましょう。また、毎日水筒を持ってきて、こまめに水分をとってくださいね。

8・9月の保健行事

【8月】　28日（金）身体測定・視力検査　1年
　　31日（月）身体測定・視力検査　2年
【9月】　1日（火）身体測定・視力検査　3年

身長を測る時は、長い髪をまとめる人は下の方で結んでください。
　視力検査の時は眼鏡やコンタクトを使っている人は、使っている状態の視力を測ります。

1日（火）脊柱側弯症検査一次　13:10～　2年生全員、1・3年生対象者
4日（金）脊柱側弯症検査一次予備日　9:00～9:30　前回の欠席者

※状況により、予定が変更になる場合があります。

知っておこう！ AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く見つける方法を紹介します。

AEDのステッカーを探す

設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。

「AEDマップ」を使う

日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使うと、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。

もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみてくださいね。

AEDは「自動体外式除細動器」といいます。心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった時、心臓に対して電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

クイズ

① 三中に AED はいくつあるでしょう？

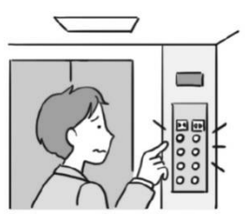
② AED はどこにあるでしょう？

※答えは左下に小さく書いているよ

9月1日は、防災の日　突然の大地震！外出先でどうする？

まずは頭を守りましょう！
初めて行く施設では非常口や避難経路を確認する習慣をつけましょう。

【エレベーターの中】
　すぐに全階のボタンを押し、最初に停止した階でおります（ただしその階の状況を見極めることも重要です）。閉じ込められた場合は非常用呼び出しボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



クイズの答え：①2つ　②職員室と体育館　体育館に行った時に探してみてね！