

# ほけんだより

野木中学校  
11月7日(金)

朝、夕とすっかり寒くなってきましたね。体調はいかがでしょう。気温差が激しいこともあり、風邪をひいている人、具合が悪くて早退する人が増えています。これから寒さが増し、様々な感染症も流行しやすくなってきます。体調が悪いときは無理をしない、基本的な感染症対策をしっかり行うなど、早めの対応や日ごろからの対策を心がけましょう。



## 苗皮膚の日 … 万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせだそうです。ちょうどこの時期一秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…



### ●お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿には向いていません。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくのも避けましょう。

### ●保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類(成分)や体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



## インフルエンザ出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後6日目以降		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 <u>1日目に解熱</u>	× 発熱	△ 解熱	○ 1日目	○ 2日目	○	○	登校可能		
発症後 <u>2日目に解熱</u>	× 発熱	× 発熱	△ 解熱	○ 1日目	○ 2日目	○	登校可能		
発症後 <u>3日目に解熱</u>	× 発熱	× 発熱	× 発熱	△ 解熱	○ 1日目	○ 2日目	登校可能		
発症後 <u>4日目に解熱</u>	× 発熱	× 発熱	× 発熱	× 発熱	△ 解熱	○ 1日目	○ 2日目	登校可能	

× … 発熱    △ … 解熱    ○ … 症状はないが自宅待機



# AEDについて知っていますか？

## (自動体外式除細動器)

### →心臓の動きを正常に戻す働きがあります

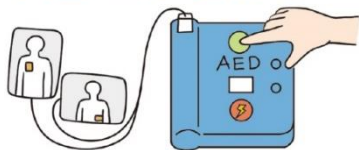
AEDとは、心臓の動きが正常ではない時に心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを正常に戻すための機器です。また、自動で心臓のリズムを調べて、除細動が必要かどうかを音声メッセージで指示してくれます。皆さんも簡単に操作できるものです。突然、心肺停止を起こした人の救命率は、1分遅れるごとに7～10%ずつ低下してしまいますが、1分後に『AED』を使用すれば90%です。

部活中やその他活動中に人が倒れて意識がないときは、周囲の大人を呼んでください。そして、必要に応じて救急車を待つまでの間にAEDを使用します。

## あなたが救える♡いのち…⚡AEDの使い方

### ①電源を入れる

(※自動で入るものもあります)



### ②電極パッドを貼る



### ③AEDが心電図を解析する



### ④除細動(電気ショック)を行う



**野木中学校の  
職員室・新体育館に  
あります！**

## 2年生心肺蘇生法研修 ～はじめの一步プロジェクト～

10月29日(水)に、2年生を対象に心肺蘇生についての講習が行われました。小山市消防署野木分署の講師の方から、胸骨圧迫やAEDの使い方について学びました。



「強く・早く・絶え間なく」がポイントです。



AEDの電源を入れると音声メッセージで指示してくれます。

AEDを使うことによって救える命があります。勇気を出して行動しましょう。