



3学期がスタートし、あっという間に2月になりました。辺りはすっかり冬景色で、雪が高く積もっています。皆さんの通学路もかなり道がせまくなっているかと思います。周りをよく見て、注意しながら登校しましょう。さて、1、2年生の皆さんは定期テスト、3年生の皆さんは受験が近づいてきました。より一層感染症対策に気を配り、規則正しい生活を心がけましょう。



AED の設置場所が変わりました

本校では、これまで AED は職員室の入り口に置いてありました。しかし、職員室まで取りに行くのは遠いという声があり、用務員の峨家さんがケースを作り保健室前に設置してくれました。職員室側の階段を上がってすぐ目のつくところに設置されているので、皆さん1度場所を確認しておきましょう。また、この機会に AED について正しい知識を身につけてほしいと思います。



AED（自動体外式除細動器）とは…？

AEDとは心臓が正しく動かなくなったときに、電気ショックを与えて心臓の動きを整える機械です。2004年7月から医療従事者ではない一般市民でも使用できるようになり、多くの場所に設置されています。



Q1：AED は中学生でも操作することができますか

AED は操作の仕方が分かるように、電源を入れると音声メッセージが流れます。また音声メッセージだけでなくイラストも分かりやすく書かれおり、必要なときには誰でも操作がしやすいように作られています。

Q2：AED を使うのはどんな時ですか

倒れている人に意識がなく、呼吸の様子がおかしいときに使用します。AED をセットしても電気ショックの必要がないときには、AED が「電気ショックは必要ありません」というメッセージを流すので、落ち着いて指示を聞くことが大切です。

Q3：AED を使用するとき心がけることはありますか

AED を使用するような事態になったときには、周りに助けを呼び協力して対応することが大切です。倒れている人の応急手当を行う人、救急車を呼ぶ人、AED を持ってくる人と役割分担をし、1分1秒でも早く電気ショックを行えるようにすることが大切です。また、電気ショックが成功し、呼吸が戻っても救急隊が到着するまで、AED はつないだままにしておきましょう。



AED を使うような場面にいつどこで出会うかは分かりません。いざという時のために知識を付けておくことが大切です。

冬の「かくれ脱水」に気を付けよう

夏の暑い時期には脱水症にならないように意識して水分補給をしている人が多いと思いますが、**実は冬も脱水になりやすく、水分補給が大切な時期**です。その原因となる大きな要因は「乾燥」です。湿度が低く乾燥する季節には、皮膚からの水分蒸発が進みやすくなっています。しかし、夏の暑い時期の様に大量に汗がでたり喉が渇いたりしにくい分、水分を失っている自覚はしにくく、水分補給が足りなくなりがちなのです。

◆かくれ脱水チェック

- ☐ のどが渇く
- ☐ 体重が短期間で減っている
- ☐ 尿の色が濃くなっている
- ☐ 風邪など病気ではないのに微熱がある



これらは脱水のサインです。脱水状態を放置してしまうと、**頭痛や集中力の低下、食欲不振など様々な症状があらわれます**。サインに気づいたら症状がでる前に水分補給を積極的に行いましょう。

★脱水症を予防しよう

①こまめな水分補給

1日1.5Lを目標に水分を摂る習慣をつけましょう。

寝ている間にも汗をかき、体から水分は出ています。特に「**朝起きたとき**」と「**夜寝る前**」にコップ1杯以上の水を飲むことを意識して生活してほしいと思います。



②室内の加湿をする

水分補給と同時に室内の乾燥対策を行うことも大切です。加湿器を使用したり、洗濯物やぬらしたタオルを室内に干すなどして部屋の乾燥を防ぎましょう。

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。



記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。

② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。

このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を
整えることも
忘れずに!

