# 保健だより9月号

令和元年9月2日

保健環境部

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、夏休みは楽しく過ごせたでしょう か?9月は夏の疲れが出やすい時期です。なんだか調子が出ないなと感じている人 や、まだ夏休み気分が抜けていない人など、多くいるのではないでしょうか…。 生活リ ズムを学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう!



生活リズムを整え



9月19日の体育大会に向けての練習が始まります。残暑も厳しく、熱中症に も注意が必要です。水分補給を忘れずに!!

<u>※例年、自動販売機の飲み物が</u>売り切れになるので、

# 予め、十分な量を用意して持ってこよう!!

また、ケガをしないように、安全に!!特に部活動を引退した3年生は、『肉離 れ』などに要注意です!!

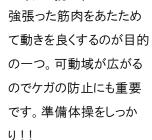
体調管理や準備体操をしっかり行い、楽しい体育大会にしましょう♪

# ◎ケガ・熱中症を防いで 楽しく元気に過ごすために…

# ウォームアップとクールダウンの必要性



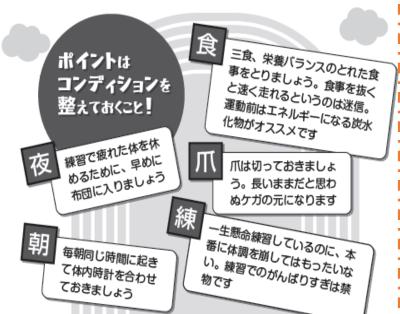
# 〈ベストパフォーマンス〉 と〈ケガ防止〉のために





### 〈疲労軽減〉のために

運動後の筋肉は緊張した 状態。ストレッチでゆっくりと 筋肉を伸ばしてリラックスモ ードに切り替えましょう。 一 つのポーズで 10~20 秒 間キープ。





準備は余裕をもってなるべく前 日までに。水分は多めに用意し ておきましょう。 お茶を入れて 冷凍したペットボトルを持参す るのも良いですね



# 当日の朝に自分のを健康チェック♂│

- □ のどは痛くないですか?
- □ 食欲はありますか?
- □ 咳は出ていないですか?
- □ おなかは痛くないですか?
- □ 熱はありませんか?
- □ 便秘や下痢ではないですか?



「いつもと違うな」 「調子が悪いな」というときは

無理をしない!



# はじめの一ち

# 洗う

#### **408**

水道の水で汚れを洗 い落とします



#### 目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔をつ けてまば たきをし

# 冷やす

#### **Æ**₩

氷のうをあてて冷や します。感覚がなく なってき たら一旦



#### 安田里

休み

水道の水で痛くなく なるま 5/1/2 で冷や

# 押さえる

ガーゼ などを 傷口にあててぎゅっ と押さえます

#### 

小鼻をつ まんで少 しうつむ きます

清潔な



# 救命処置は 迷わず ためらわす



- 突然倒れた
- 反応がない
- ふだんの呼吸とちがう (しゃくりあげるような呼吸)

胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な 役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に

## 血液を送り続けます。 AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言

って、心臓が細かくブルブルふるえていること が多いです。AEDは電気ショックを与えて、 心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がりま



た」ときの緊急電

★本校のAEDは、**職員室前廊下 · 保健室前(中庭側) · 体育館外側壁面・** 美術科棟2階(階段付近) ・ 食堂横のウォータークーラー付近にあります。

★学校外は、**「AEDフップ」**を活用!スマホのアプリやネットで全国のAEDがある 施設を調べることができます。家や通学路の近くならどこにあるか、一度調べてみて はいかがでしょうか。

# and the same 覚えておくと便利です

110 …事件に巻き込まれた、 事故にあった、など 緊急のトラブルに



#9110 …緊急ではないけれど、いやがら せ、いたずら電話、架空請求、ス **トーカー、DV**などの困りごと相

談に応じる警察相談専用電話

#8000 …休日、夜間の子どもの病気に看 護師や小児科医などがアドバイス

119 …火事のとき

緊急のケガ・病気などのとき

118 …海でのトラブル発生時に

**171 ···災害**発生時、**171+電話番号**で、 伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って 落ち着いて話そう

iltellimile



今年度4~6月にかけて 行った健康診断後に、治 療や受診のお知らせを受 け取った人は、もう病院 を受診しましたか?「そ

のうち行こう」と思っている間に時間はどん どん過ぎてしまいます。特に3年生のみなさ んは、夏休みが終われば、いよいよ受験本番 です。『いざ本番!!』になって、歯が痛くなく ったり、体調を崩したりしては、実力が出し きれません。受診がまだの人は、早めに治療 を済ませて、未来のための土台づくりをして おきましょう。