

夏休み明け、体調はどうですか?だるい、気分がスッキリしない、体が重い...など、夏の疲れが残っていませんか?回復のポイントは、やはり規則正しい生活です。まずは朝決まった時間に起きて、きちんと朝食を食べること。そして、夜の睡眠時間を確保すること。体も心も学校モードに切り替えて、2学期を元気よくスタートさせましょう。

7月8日、加古川消防署の方々を招き、「心肺蘇生法講習会」を開催しました。各部活動の代表者約60名が参加し、積極的に実技に臨んでくれました。いざというときに頼りになる存在が増えて、とても心強いです。目の前に倒れている人がいたら、困っている人がいたら、即座に動ける加古南生であってほしいと思います。

本校のAEDの設置場所は...①ピロティ(玄関前)、②体育館2階入り口

重要!

AEDの使い方

心 臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、胸骨圧迫(心臓マッサージ)をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

① 電源を入れる

(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)



② 電極パッドを胸に貼る



③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する



⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)

体育祭 練習中の注意事項



1 朝食は必ず食べる

朝食抜きは熱中症のリスク大!! おにぎりやパン、果物、ゼリー飲料など、簡単に食べられるものを準備しておきましょう。朝、時間に余裕を持って起きられるように早めの就寝を...

2 飲み物は多めに用意

のどが渇く前、登校前、運動前、就寝前⇒「~する前」の水分補給がポイントです!!
いつもの水筒にプラス1本、自宅から持参しましょう。

3 手足の爪を短く整え、履き慣れた靴で参加

長い爪はケガ・トラブルの元。履き慣れた靴で、靴紐をしっかりと結び、ケガを予防しよう。

4 ウォームアップ・クールダウンは念入りに

ケガ予防だけでなく、筋肉痛の軽減にも効果的です。

5 少しでも体調が悪いときは、決して無理をしない、させないこと!!

特に睡眠不足のときは要注意。体調不良のときはギリギリまで我慢せず、早めに申し出てください。



誰でも伸ばせる! レジリエンスの力

レジリエンスとは?

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えば第一歩。保健室でも力になります。



《キャンパスカウンセリング今後の予定》あなたの話、聴かせてください。

9月4日(木)・18日(木) / 10月8日(水)・23日(木)

1日3枠...①5限、②6限、③放課後 ※原則予約制です。

申し込みは、保健室もしくは担任、年次の保健担当の先生まで。