



今年は「いつもと違う夏」で、みなさん疲れが出てきている頃と思います。まだまだ暑い日が続いています。体や心に不安がある場合は一人で苦しまずに相談しましょう。

新型コロナウイルス対策について

これまでに3回ハンカチ調査をしました。

石川県内の流行状況は深刻になってきているのに持参率はあまりよくありません。

「せっけんで手洗い」が一番効果的な予防方法です。アルコール消毒ばかりしている様子がありますが、「手洗い」に重点を置いてください。

実施日	持参率
6月1日	50.5%
1学期末	46.5%
8月24日	46.6%

<新型コロナ 3大予防対策>

- 1 手洗い
- 2 マスク
- 3 朝の検温。体調が悪い場合は登校しない。病院に行く。(病院に電話相談する)

まだまだ熱中症には気を付けよう

体がおかしいと感じた時は無理をせずに申し出てください。

熱中症は命に関わり、後遺症を残す可能性もある怖い病気ですが、予防することで防げます。

こまめに水分補給をするために、登校時には必ず水分(お茶、水、スポーツドリンク)を必ず多めに(あまるくらい)持ってきてください。



熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉痛、筋肉のけいれん、足がつる
- ・だるさ、吐き気
- ・頭痛
- 意識障害
- 体温が高い
- 歩けない
- 水分補給できない

すぐに病院へ

命の危険



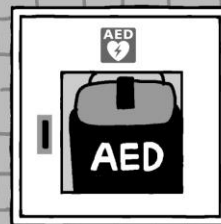
9月9日は救急の日です

この機会に学校内のAED設置場所を覚えましょう。
AEDとは、「心臓がけいれんして心臓がポンプ機能を失ってしまった際に電気ショックを与えて正常なリズムに戻す機械」です。倒れた人に装着することで命を救える可能性が高くなります。

また、「RICE」療法をすると、ケガの治りが早くなります。

自分でできる応急処置を増やし、いざという時に自分で判断して行動できる高校生になれば素敵ですね。

AEDの 設置場所を 知って いますか？



学校には、ココにあります！

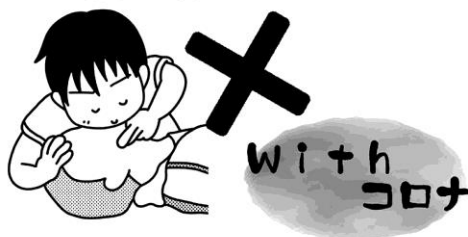
- ・事務室前
- ・体育教官室横

しっかり学ぼう・心肺蘇生法

皆さんにも
救える命が
あります。



感染症が心配される場合は
基本的に、人工呼吸は行いません。



ケガ発生！「RICE」で応急処置

R

Rest
安静にする

I

Icing
冷やす

C

Compression
押さえる

E

Elevation
高くあげる

