

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。いよいよ明日は体育祭ですね。その後は新人大会、全能登大会、そして文化祭、と、大きな行事が目白押しです。夏休みにくずれた生活リズムを早く元へもどし、気持ちを切り替えて、2学期を楽しみましょう

《明日は体育祭！》

・ 体調を整えよう

しっかり睡眠、しっかり栄養。朝ごはんを食べる！

・ 水分補給をしっかりと！

のどが渇く前にこまめに水分補給を！
汗ふきタオルも忘れずに！



- ・ 一生懸命頑張ることはとても大切。だけど、自分の体調（体力）をきちんと把握し、決して無理はしないように、頑張りましょう。

爪を切りましょう！

男女を問わず爪の長い人がいます。長いままだと、けがをしたり、人にけがをさせたりと、大変危険です。てのひらを自分の方にむけて、爪がみえる人は見えなくなる程度に短く切りましょう。けがをしたり、させたりした後では遅いです！！



☆覚えておこう！自分でできる応急手当☆

<鼻血>

軽く下を向き、小鼻をおさえて、しばらく安静にする。

上を向くと、血液がのどに入ってきて、気持ち悪くなります。
首の後ろはたたかない。



<すり傷>

水道の水で、傷口の砂や土の汚れを洗いながす。
そのままにしておいてはいけません。
きれいに洗った後でばんそうこうかガーゼをあてる。



<つき指>

氷などですぐに冷やし、その後で指を動かさないように固定する。指は絶対ひっぱらない。



<ねんざ>

動かさないで、氷などではれと痛みがおさまるまで冷やす。痛い部分は触らずに、高く上げておく。



<出血>

ハンカチやガーゼで、傷口の上を押さえる。
出血が止まるまで、しっかりと押さえる。



<あっ！人が倒れている！その時あなたは・・・>

あっ！人が倒れている



正しいのはどっち？

①②の正しいと思うほうを選んで進もう。
倒れている人を救助できるかな？

間違った人は、最初から見直そう！

答えは
①→②→①→②

意識を確かめるために

どっち？

- ① 肩を軽くたたきながら大声で呼びかける
- ② 試しに起こしてみる

意識がない時は

どっち？

- ① 顔をたたいて意識を呼び戻す
- ② 応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

呼吸を確かめるために

どっち？

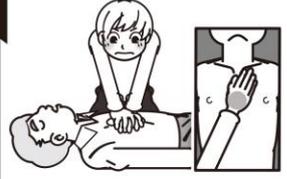
- ① 胸と腹部の動きを見る
- ② 鼻をつまんでみる

●AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する

●AEDと胸骨圧迫をくり返す



救急車が到着した！



・ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く

・1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押す

・成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈みこむように

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

どっち？

呼吸がない時は

- ① とにかくAEDの到着を待つ
- ② AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う

あなたの判断で命を救うことができるかもしれません。倒れている人、具合の悪い人がいたら、すぐ大声で人を呼びましょう。まず、周りの人に知らせましょう。

<災害に備えよう！>

突然の大雨、突然の地震、何が起こるかわかりません。自分は大丈夫。そう思うかもしれません。でも、もしもそんな災害にあった時、あなたはどうしますか・・・？どこに逃げる？避難場所を知っていますか？何を持って避難しますか？それは、家族といる時かもしれないし、ひとりの時かもしれない。自分で判断しなければならぬかも知れない。自分の命守れますか？もしもの時の家族の集合場所は決まっていますか？決まっていない人は、家族で相談しておくといいかもしれません。「もしも」に備えましょう！

9月の保健行事（身体測定）

体育の時間に、身長・体重測定を行います。

1年	9月12日（木）	4限
2年	9月10日（火）	4限
3年	9月10日（水）	2限

連絡をとりあう【手段】は？

「メール」「電話」「アプリ」

はなれたときの【集合場所】は？

「公園」「学校」「公民館」

家のまわりの【危険な場所】は？

「がけ」「川」「海」

避難するときの【持ちもの】は？

非常持ち出し袋の中身（例）



「もしも」に備えよう！

みんなの確認！