

2024. 9. 3  
鳥越中学校保健室

長いと思っていた夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました！みなさんの元気な姿が見られて嬉しいです！初日のテストもよく頑張りましたね☆

さて、2学期は行事が盛りだくさん！今月は運動会があるので、体調管理やケガには十分気を付けてください。また、石川県は被害がほぼありませんでしたが、大きな台風の予報もありましたので、登下校の天気にも注意してくださいね。

そして、暑さはまだまだ続きます。連日の運動会練習が始まりますので、いつも以上に自分の体と心を大切にして、なにかおかしいと感じたら無理せず休んでくださいね。

**身体計測**  
**9月5日(木)**  
 2限：3年生  
 3限：2年生  
 4限：1年生  
 場所：保健室  
 服装：制服  
 ◎爪チェックします

## 知っておきたい頭痛のこと

**緊張型頭痛**は筋肉をほぐすために**温める**、**片頭痛**は血管を収縮させるために**冷やす**と、痛みが軽減するよ！

頭痛には様々な種類があります。

【**緊張型頭痛**】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

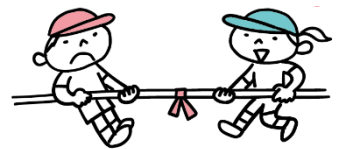
【**片頭痛**】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【**群発頭痛**】男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きく、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



## 9月14日(土)第74回運動会 大成功させるために！



### 毎日気を付けること



水分補給



すいみん



朝食・昼・夕食



手洗いは短く切る



こまめに顔を洗う



帽子の着用



はきなれたくつをはく



インナー着用

### 当日気を付けること



準備体操



気合いを入れて



成功をイメージ



全力で応援



心をおちつけて

全校で力を合わせて  
最高の思い出にするぞー！



今年も夏休みに先生達は救命救急講習を受けました。学校で大変な事故が起こったとき、私達はみなさんの命を守らなければなりません。いざという時に落ち着いて対応できるように繰り返し練習する必要があります。

2学期は、2年生が消防署の方から同じように救命救急法を学びます。自分の大切な人が倒れたら…と想定して受講することで、学びが深まると思います。ぜひ真剣に取り組み、技術を身につけてほしいと思います。

## 「もしも」のために AED の使い方

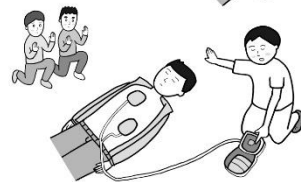
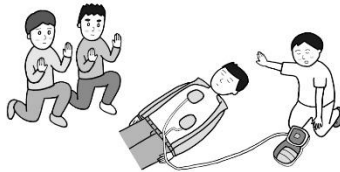
### ①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



### ②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



### ③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます(機種によっては解析ボタンを押す)。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

### ④除細動(電気ショック)を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。



## ❀保健室前を紹介❀



## ローランド名言おみくじ



自信满满のおもしろ名言で有名なローランドですが、調べてみたところ、それ以外にも勇気をもらえる名言がたくさんあるではないか！興味が湧いてすぐに本を買い、夏休みに熟読👁️ローランドはとても努力家であり、愛情深い人なんだなあと知りました。

自分の信じた道を突き進む帝王の名言がみなさんにもパワーを与えてくれると思い、おみくじにしました。どんな言葉に出会えるか、ぜひ！本引いてみてください♪本も貸し出し可能です👁️

## ヨシタケシンスケ展 かもしれない

©Shinsuke Yoshitake



著者：ヨシタケシンスケ  
発行所：光村図書出版株式会社

大好きな絵本作家ヨシタケシンスケさんの「ヨシタケシンスケ展かもしれない」が金沢21世紀美術館で開催されていたので行ってきました！ずっと探し求めていた「ふしぎ現象辞典」という本をGETできました👁️

👁️この左の写真の本はみなさんにオススメしたい1冊です。普段の生活の中で見過ごしてしまいがちな疑問に目を向けて「なんだろう」と考える本です。新しい発見や学びがあるかもしれません。みなさんが抱いた疑問、たどり着いた答え、聞かせてください♪

