



まだまだ暑い日が続きそうですが、2学期スタートです！

猛烈な暑さだったこの夏、皆さん元気に過ごせたでしょうか。この長いお休みで心身ともにすっかりゆるんでしまっている人もいるかと思いますが、ここは気持ちを切り替えて、勉強や部活に取り組んでもらいたいと思います。また、夏の疲れも出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。マラソン大会の練習も始まりますので、今一度、早寝早起きの習慣を取り戻して、これから秋・冬と変わっていく季節を乗り切っていきましょう。



9月9日は救急の日 ~知っておきたい応急手当~

熱中症の応急手当

- 主な症状
- ・めまい
 - ・頭痛
 - ・失神
 - ・気持ち悪さ
 - ・筋肉痛
 - ・嘔吐
 - ・大量の汗
 - ・倦怠感 など

- 涼しい場所へ移動
- 衣服を緩める
- 体を冷やす
 - 皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
 - 氷のうなどで太い血管が通っている場所を冷やす
- 水分・塩分を補給する



意識がない場合は**救急車**！
水分を自力でとれない、
症状が良くならない場合も
医療機関へ！

ケガの応急手当

だぼく・ねんざ・つき指など

RICE処置を基本に対応しましょう

R est 安静 患部を動かさない	I ce 冷却 タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす
C ompression 圧迫 適度に圧迫する 圧迫しすぎに注意。 指先の色が変わっていないかチェックしましょう	E levation 挙上 心臓より高い位置に上げる 睡れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度がひどい場合は**医療機関へ**！

すり傷・切り傷など 感染予防が大切です

- しっかりと砂を洗い流す
きれいに洗えれば消毒は必要ありません
 - 傷口をガーゼなどで保護する
- 洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは**医療機関へ**！

「いつか」のために、 できること

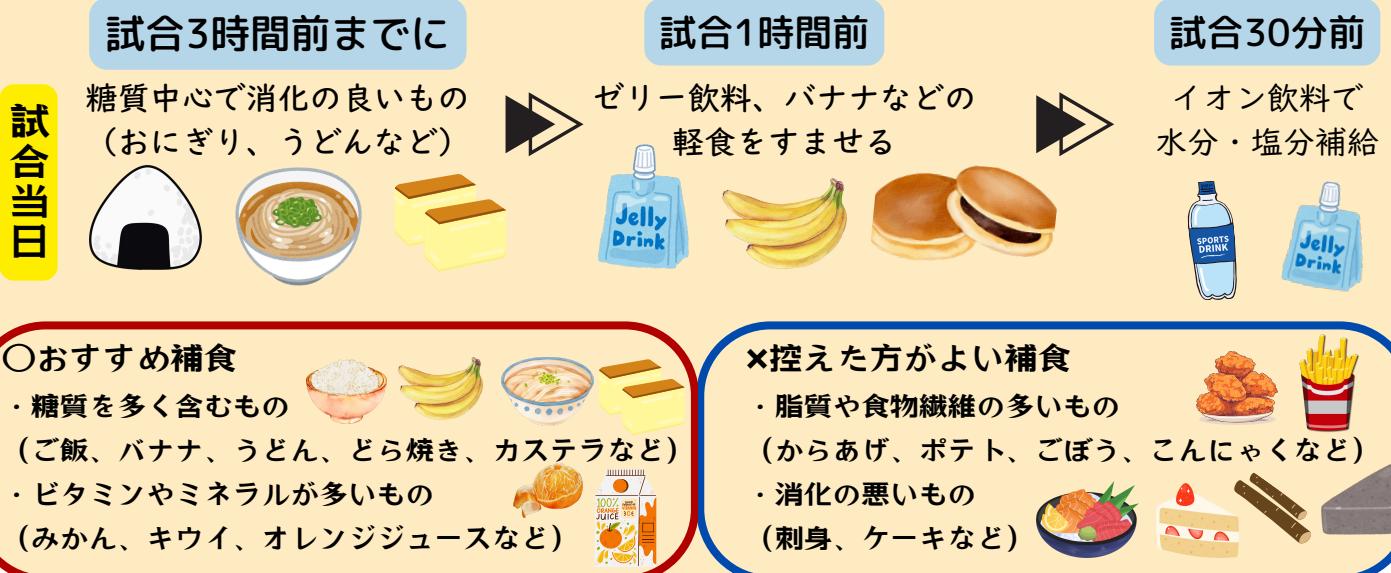
地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起り動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



さらに・・・

- ◎自分の家からの避難場所を確認！どこにどうやって行くのか知っておこう。
- ◎もしものときの連絡の取り方を家族で話し合おう。

いよいよ新人大会です。勝負を決める補食のとり方！！について要Checkですよ！



むし歯の治療は終わりましたか？

「部活で忙しくて…」「歯医者が苦手！」などいろいろな理由でまだ受診できていない人も多数(むし歯の疑いがある生徒の受診率はまだ8%...)。早めにしっかり治療することは、治療期間の短縮や運動のパフォーマンス向上にもつながりますよ。

治療が終わったらお知らせの紙を保健室まで提出してくださいね！

