

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。いよいよ体育祭ですね。まだまだ暑い日が続きます。熱中症には十分気をつけましょう。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。

《もうすぐ体育祭！》

・ 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！熱中症に注意！

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です。

だけど、自分の体調(体力)をきちんと把握し、無理はしないでがんばりましょう。



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おく、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。



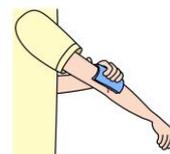
<ねんざ>

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。



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
くださいな。



<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

どっち？

意識を確かめるために

- 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

どっち？

意識がない時は

- 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

●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

どっち？

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

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。

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。
詳しい日程が決まったら、保健室前に掲示するので、見てください。

月いち保健室カフェ」

9月19日（火）16:00～17:00

どなたでもお気軽にどうぞ・・・