

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。研修旅行、修学旅行、そして体育祭。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。夏休みに乱れがちだった生活リズムを早く元にもどし、気持ちを切り替えて、2学期を楽しみましょう。



## <輪島中AED設置場所>

- ① 職員玄関側の壁
- ② 体育館入り口右側の壁

### おぼえておこう こんなときどうする?

ボールがあたった

**+** ビニール袋に氷を入れて冷やす



目にゴミが入った

**+** 洗面器に水を入れてまばたきをする



ひざをすりむいた

**+** 傷口の汚れを洗い流す



鼻血が出た

**+** 小鼻をつまんで下を向く



足首をひねった

**+** 安静にして冷やす



ゆびを切った

**+** 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる



### AEDとは・・・?

心臓が正しく動いていない時に電気ショックをあてて、心臓の動きを整える機械です。

### AEDを使うのはどんな時・・・?

意識がなく呼吸の様子がいつもと違う時。

### AEDって、難しい・・・?

電源を入れると、音声メッセージが流れます。その通りにすれば安全に使えます。

### AEDが必要ない時に使ってしまったら・・・?

必要がない時は「電気ショックは不要です」というメッセージが流れます。

意識のない人がいたら、大声で人を呼び周りの人に知らせましょう!

# 9月19日は体育祭! **けが・熱中症に注意!**

## 運動前にチェック! **ケガを防ごう!**

### 爪は切ってありますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

### 靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性があります。



### 朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



### 前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

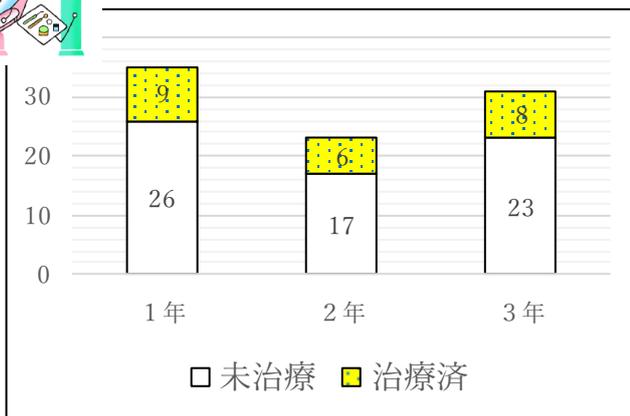


### 準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

## ★むし歯、治療しましたか? **治療率 25.8%★**

<学年別治療率> 1年 25.7%、2年 26.1%、3年 25.8%



今年度は、学校歯科医の笹谷先生からむし歯が多いと言われました。震災で断水が続きはみがきも十分できなかったのかも知れません...

むし歯はそのままにしても治りません。

知っているけれど、なかなか治療出来ないのはなぜでしょう?通うのがめんどくさい。今痛くないから。むし歯でも困らない。理由はいろいろあると思います。でもそのままにしていると.....どうなるか?考えてみましょう。自分の歯は自分で責任を持って面倒みるしかありません。出来るだけ早く治してほしいと思います...



### 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。



### 小浦 詩先生の「月いち保健室カフェ」

9月27日(金) 16:00~17:00

どなたでもお気軽にどうぞ...  
予約OKです。

