

ほけんたより9月

2019年9月4日

小川南中学校

保健室発行

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。充実した夏休みを過ごすことができましたか？さて、2学期が始まり体育祭の準備で朝から忙しい日々が続いています。けがなく、元気に取り組めるよう体調を整えましょう。生活リズムが乱れてしまった人は、早く学校モードに戻せるよう、まずは早寝を意識してみてください。2学期もたくさんの行事が予定されています。目標に向かって、みんなで一丸となって取り組んでいきましょう。

9月の保健安全目標

けがの防止に努めよう

9月の保健行事

身体測定を行います。

<日程>

10日(火) 1の1	11日(水) 1の2
12日(木) 1の3	13日(金) 2の1
17日(火) 2の2	18日(水) 3の1
19日(木) 3の2	20日(金) 3の3
24日(火) 2の3	

<時間> 昼休みまたは朝の会終了後

<服装> 半そで・半ズボン(靴下はそのままでOK)

いざ！体育祭！！



まだまだ熱中症が心配です。運動をする前・運動中・運動後とこまめに水分補給をして、脱水を防ぎましょう。また睡眠不足などで体調が悪いときは、特に熱中症になりやすいです。生活リズムを学校モードに切り替え、早寝早起きを心がけましょうね。体調が悪いと感じたときは、無理をせず、早めに休憩しましょう。

★内科・歯科・眼科・耳鼻科の治療をすすめることができましたか？★

夏休み中に受診が終了した人は、学校へ受診報告書を必ず提出してください。まだ治療が終わっていない人は、是非時間を見つけて受診し、今年中に治療を終えるようにしてください。

保護者の方のご協力をよろしくお願いいたします。

★夏休み中に部活動でけがをした人はいませんか？★

夏休み中に部活動でけがをして病院に通っている人がいましたらお知らせください。日本スポーツ振興センターの手続きの書類をお渡しします。



9月9日は「救急の日」です



【打撲や捻挫をしたときの手当て】 ⇒ **RICE** 覚えよう!!

Rest
(安静にする)



痛いところを動かさないように安静にする。

Icing
(冷やす)



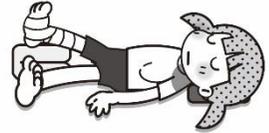
痛いところを冷やす。

Compression
(圧迫する)



痛いところをテーピングなどで軽く圧迫する。

Elevation
(心臓より高く挙げる)



けがをしたところを心臓よりも高く保つ。

突然人が倒れた・・・あなたはAEDを使えますか？

1年間に心臓突然死で亡くなる人の数は、7万人。交通事故による死亡の18倍もあります。

119番通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均8.6分といわれています。突然心停止を起こした人の救命率は、1分後にAEDを使えば90%、1分遅れるごとに7~10%低下していきます。つまり命のタイムリミットは10分なのです。いざそのような場に出くわすと、とても不安になると思いますが、助かる命を救うために、勇気をもって行動できるようにしたいですね。

▶ AEDって誰でも使えるの？

音声メッセージが流れて、使い方を説明してくれるので、誰でも安全に使えます。

▶ AEDを使うのはどんなとき？

意識がないとき、呼吸の様子がおかしいとき。

▶ AEDが必要ないときに使ってしまったら、どうなるの？

必要ないときには、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるので、安心してください。



AEDの設置場所



知っていますか？

AEDは、病院、駅、公共施設（図書館や公民館）、スーパー、デパートなど、様々な所に設置されています。

小川南中のAEDは、**職員室**にあります。いざというときのために、覚えておこう！

♥ カウンセリングのお知らせ ♥

悩みがある人や、聞いてほしい話がある人は、気軽に予約をしてみてください。保護者の方のご相談も受け付けています。希望する人は担任の先生または養護教諭までご連絡ください。

【相談日】毎週木曜日

【担当】スクールカウンセラー 加藤 雅子先生