

ほけんだより

9月号

大庄中学校保健室

R2.9.4



9月9日救急の日になんで

捻挫や打撲をした時、いかに早く処置するかによって、その後も治り方も変わってきます。ライス処置は基本です。覚えておいてね。

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

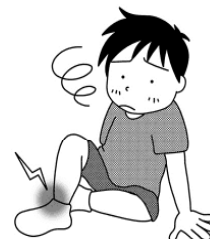
早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)

Ice (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)



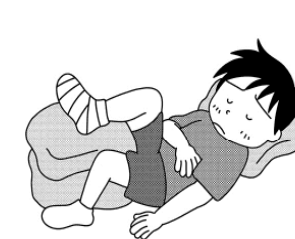
プレーは中断！
試合中でも授業中でも！



とにかく冷やす！



しびれない程度に
圧迫固定！



心臓よりも高く！

AEDの場所覚えておいてね

AEDとは、胸の上に貼った電極パッドから自動的に心臓の状態を判断し、必要であれば強い電気ショックを与え、心臓を正常の状態に戻すという機能をもっています。いろいろな場所でみかけますね。勇気さえあれば、誰でも使用できる機械です。AEDが説明してくれるので、その指示に従って使えばいいのです。もし電気ショックが必要なければ動きません。学校においては、先生がいるので「AED持ってきて！」と言われたら、すぐに持って走れるよう場所を覚えておいてください。その時に、AEDの上にある「緊急持ち出し袋」も一緒に持ってきてほしいです。

職員室前の公衆電話の上にあるよ。開けると、すぐく大きな警告音が♪～



この他にも、人が倒れた時、みんなができることは他にもありますね。

●「誰か来て～」と大声を出す ●先生など大人を呼びに行く

●119番に電話 ●騒がない・・・などなど。

伝えるときには「どこで、誰が、どうなった」をしっかり伝えましょう。

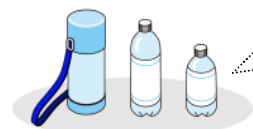
まだまだ暑いよ。



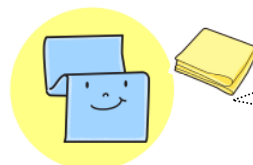
油断大敵！
熱中症対策、
忘れないで！

うだるような暑さが続く中、みんなの体調も心配していましたが、みんなとても元気に過ごしていますね(^_^) 検温、マスク着用、手洗い等、感染症対策も引き続きよろしくお願いします！2学期の始業式の後には、体育大会の練習がスタートします。しっかり朝食で栄養を補給し、のどが渇く前に水分補給、夜は早めに寝て疲れを翌日に残さないよう心がけてください。

体育大会の練習に向けて～



水分は、500ml以上必ず持ってきましょう。スポーツ飲料もOKですので、お茶と両方持ってくるといいですね。冷水器は使用できません。他人からもらう、回し飲みは絶対にだめ！です。



ハンカチとは別にタオルも持ってきましょう。濡らしてほてった体を冷やしたりすることもできます。他人との共有はしないで！



登下校や練習中に家にある帽子をかぶってもかまいません。強い日光は、疲れや熱中症の原因になります。体育大会当日は必ず帽子を持ってきてください。



マスクをとる場面が増えます。不潔になったり落としたりしないようビニール袋を持ってきましょう。また、予備用マスクは、2枚目の国からもらったマスクを使用します。布が嫌な人は予備用マスクを各自持ってきておいてください。



爪が長い人がいます！！けがの原因にもなるし、不衛生でばい菌もたまりやすくなります。きっちり切りましょう。



運動場や体育館から教室へ入るときは、泡せっけんをつけてしっかり洗いましょう。