

二学期が始まりました☺夏休みにだらだらしてしまった人は早めに学校生活のリズムに戻れるよう頑張ってください。初めから全力を出すと疲れてしまうので、ゆっくり少しずつ学校生活を思い出してみてください。休み中に心配事ができたり、悩みができた人はいつでも保健室へ相談しに来てくださいね(\*^▽^\*)

## 9月9日は救急の日です☹

+++++ これだけはできるようにしよう +++++

### 応急手当 はじめの一步

<b>洗う</b> こんどきに <b>すり傷</b> 水道の水で汚れを洗い落とします 	<b>冷やす</b> こんどきに <b>だぼく</b> 氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み 	<b>押さえる</b> こんどきに <b>切り傷</b> 清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます 
<b>目にゴミが入ったとき</b> 洗面器の水に顔を付けてまばたきをします 	<b>やけど</b> 水道の水で痛くなくなるまで冷やします 	<b>鼻血</b> 小鼻をつまんで少しづつ止めます 

+++++

みなさんは正しい応急手当を知っていますか？けがや急病が起きた時、病院へ行く前に手当てすることを応急手当といいます。転んで擦りむいた傷を洗ったり、やけどをしたらすぐに流水で冷やすなども立派な応急手当です。けがをしないため予防することも大切ですが、けがをした時のために応急手当を覚えておきましょう。

また、AEDが必要な場合に遭遇するかもしれません。校舎内はもちろんですが、自分の生活圏内でAEDが設置されている場所を時間があるときに調べてみてくださいね(\*^▽^\*)

### 山田高校の AED 設置場所

### 北棟 2 階事務室前

## 9月も熱中症に要注意！

9月になってもまだまだ暑い日は続きます。体育や部活動中に体の異変を少しでも感じたら、近くの先生に伝え運動を中止しましょう。体調が悪い場合は熱中症になりやすいので運動を控えましょう。

### 水分補給のタイミング

運動するとき・部活動のとき

- 1 運動する前に のんで**  
ウォーミングアップで体温が上がりますぐいのを飲いでください
- 2 暑く前に のんで**  
運動中に水分はどんどん失われます。のどが渇く前にこまめに補給して
- 3 お疲れきまで のんで**  
あとは帰るだけ〜でも、水分補給を忘れずに

**Q** 次のうち、熱中症になりやすい人は？

- ① 寝不足の人
- ② 風邪気味の人
- ③ 朝ごはんを食べていない人

**運** 動しているときや部活動中、「これくらい大丈夫」と思っていると危険！ どれかに当てはまる人がいたら、休むように言ってあげてください。一人ひとりの声かけで熱中症を防ぎましょう！

こたえは…  
①②③ 全部！

## 保健室からのお知らせ

- ★健康診断を受けて「受診のすすめ」をもらい、夏休み中に受診・治療をした人は報告書を保健室へ提出して下さい。まだ受診をしていない人は、早急に受診をして下さい！
- ★夏休み中、部活動・登下校中などにケガや熱中症で医療機関を受診した場合は、保健室まで報告に来て下さい。日本スポーツ振興センターから医療費の給付を受けることができます。
- ★登校前は必ず検温をし、平熱よりも体温が高い場合、風邪症状がある場合などいつもより体調が悪いと感じたら無理をせずお休みしましょう。