



保健だより



中等保健室 9月2日

夏休みが終わり、学校中心の生活がスタートしました。それに伴う生活リズムの変化に加え、まだまだ厳しい暑さの日もあり、疲れがたまっていると思います。体調を崩したり無理をしていませんか？とりわけ、この時期は心身を休める時間、睡眠をしっかりとることを意識してほしいと思います。

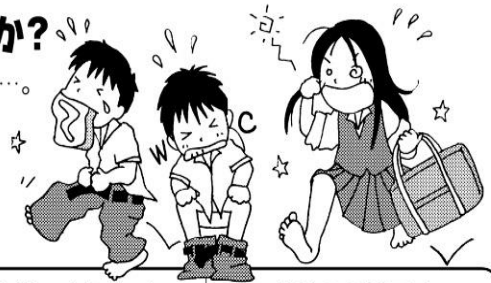
9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。

二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わると思いますが、その生活。

毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、

早起きも「習慣化」させてみませんか？



明日、10分早く起きてみる！



自力で起きようね

明日の準備は夜のうちに！



明日でいいや～は失敗の元

朝食後、とにかく便器に座ってみる



出なくても！

夜は30分早く消灯してみる！



眠くなくても光の刺激をなくそう！

☆夏休み中に、部活動等でケガをした人へ

夏休み中の学校管理下の活動において、ケガをして病院や接骨院へ通った場合、「日本スポーツ振興センター」に手続きすることで、医療費等が給付されます。手続きに必要な書類を、担任または養護教諭まで取りに来てください。

☆夏休み中に、眼科・歯科・専門医等を受診した人へ

夏休み前に健康診断結果で有所見者には、お知らせをお渡ししました。受診した人は、受診報告書を提出してください。*もし用紙を無くした場合は、保健室までお知らせください。

*まだ受診していない人は、なるべく早く医療機関を受診してください。



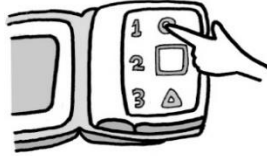


- ・ 中等保健室・中等体育館・プラザ40
- ・ 高等保健室・武道館・スタジアム30

「もしも」のために AEDの使い方

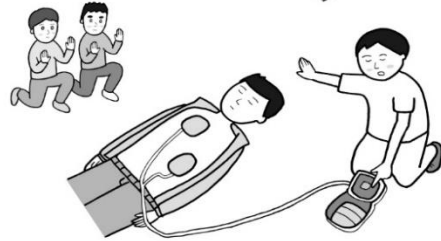
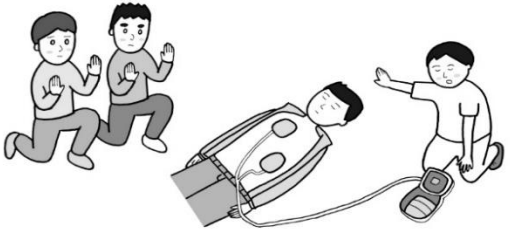
①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます(機種によっては解析ボタンを押す)。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

④除細動(電気ショック)を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

* 7つのまちがいさがし (答えはホームページを見てください。)

答え…・奥に立っている消防署員の服・左奥のグループの女子の眼鏡・右奥のグループの男子の髪型・窓の格子・手前の消防署員の服のエンブレム・手前のグループの女子の髪型・先生の足

