

ほけんだより 9月

R5.9.1 平高校保健室

2学期が始まりました。夏休みはゆっくり身体を休めることができましたか？授業が始まって1週間が経ち、夏休みに乱れた生活リズムが整ってきたという人も多いのではないのでしょうか？9月はまだまだ暑さが続きます。よく寝て、よく食べるとともに、こまめに水分を補給してくださいね。暑いなか、無理は禁物です！2学期も元気に過ごしましょう😊



救急車の呼び方

119番!

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。
できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

救急ですか？ 救急ですか？

救急です

どうしましたか？

(誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)

場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。近くに〇〇があります

名前と連絡先を教えてください

〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇です



9月15日(金)は球技大会!



再来週、2学期はじめの一大行事“球技大会”が行われます。みなさんが安全にスポーツを楽しむために意識してほしいことを3点お伝えします。

① 体調管理

十分な睡眠と食事をとり、身体が万全な状態で臨みましょう。万が一、調子が悪い場合は無理に参加しないこと。途中で体調に異変を感じた時は、周囲の人にすぐ知らせてください。

② 準備運動

運動の前には必ず準備運動を行ってください。パフォーマンスの向上及び怪我の予防につながります。女子は手指、男子は足の怪我が多いです。手を抜かず、しっかりと準備運動してくださいね。

③ 整理運動

初めて聞いたという人もいるのではないのでしょうか？運動が終わった後、体を落ち着けるために行う運動のことです。試合後には、軽いジョギングやウォーキングとともに、全身の筋肉をゆっくりと伸ばしてあげましょう。

昨年度、午後の男子の試合では足をつる生徒が多かったです(疲労の蓄積や暑さによる脱水が要因)。炎天下も予想されるので、みなさん水分をいつも以上に多く持参してください！

あなたのつまめ、のびていませんか？

われる! ひっかく!

はがれる!

爪が長〜く伸びている生徒をよく見かけます。伸びすぎている爪は、自分だけでなく他人を傷つける凶器にもなります。手の平から指を見て、爪が出ていないくらいの長さがちょうど良いです◎

9月の予定

13日(水) スクールカウンセラー来校 (13~16時)

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す

約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく!」

⊕ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- AEDの電源を入れる。
- 音声の指示通りにパッドを貼る。
- 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

⊕ AEDの音声指示に従うだけでなく、誰でも簡単に使えます。