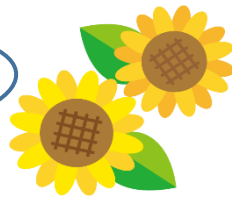


スマイル



長かった夏休みも終わり、再び学校生活が始まりましたね。みなさん、充実した夏休みを過ごせましたか？この時期は、夏の疲れが出やすい時期です。なんだか調子が出ないなと感じている人や、まだまだ夏休み気分が抜けていない人も多いのではないのでしょうか？生活リズムをきちんと整えて、夏休みモードをリセット！

夏休み明けに多い健康トラブル2つ!

腹痛

冷たいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

頭痛

この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

9月1日は防災の日

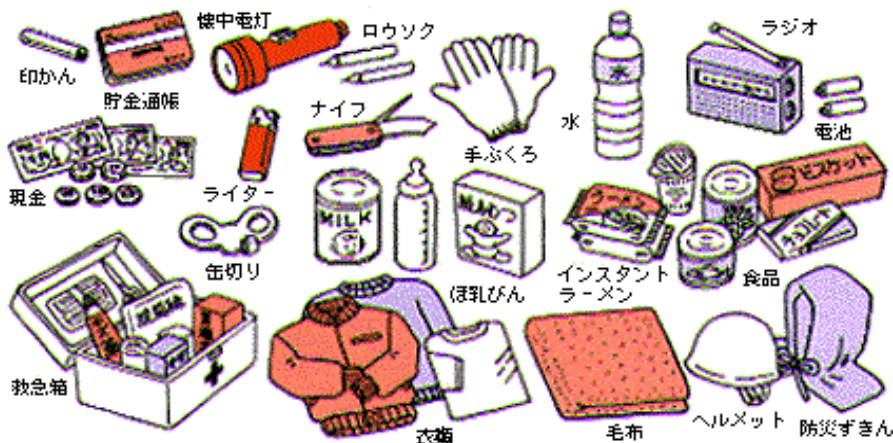


近年、地震だけでなく台風や洪水など様々な自然災害による被害が、ニュースで報じられていますね。いつ起こるか分からない災害への対策は、日頃の備えがとても大切です！

もしもの時に備えて、非常用品を備えたり、家族で災害時の行動や連絡の取り方などについて話し合ったりしておきましょう。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておくとお安心ですね。

★防災グッズの紹介

非常持ち出し袋には、最低これだけは必要です。



印かん、現金、救急箱、貯金通帳、懐中電灯、ライター、缶切り、ロウソク、ナイフ、衣類、手袋、ほ乳びん、インスタントラーメン、毛布、ラジオ、食品、ヘルメット、防災ずきん、電池、水など

(消防庁HPより)

9月9日は「救急の日」

応急手当の基本は、『RICE』です！打撲や捻挫、骨折等のスポーツでよく起こる怪我の多くに対応できます。

RICEとは、**応急処置**の頭文字のこと

▶▶▶

Rest	安静
Ice	冷却
Compression	圧迫
Elevation	高拳

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。

RICE
を覚えておこう



正しい応急手当をすることは、痛みや腫れを防ぐばかりでなく、怪我の治りも早くします。

処置をしても良ならない時は、早めに病院で診てもらうことが大切です！

よく捻挫や突き指をした数時間後に「湿布をください」と保健室に来る人がいますが、受傷直後の手当・氷でしっかり冷やすことが重要です！第1体育館にも製氷機がありますので、怪我をした場合には、体育の先生に申し出てみてくださいね。

AED、一歩踏み出す勇気

119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均8.5分です（平成28年）。

突然、心停止を起こした人の救命率は、1分後にAEDを使用すれば90%、それから1分遅れるごとに7~10%ずつ低下していきます。つまり、命のタイムリミットは、約10分。

即行動するのは不安で難しいことですが、踏み出したその一歩がいつか誰かの命を救うかもしれません。もしかしたら、それはあなたの大事な人かもしれません。

そのためにも、普段から一歩を踏み出すための知識と勇気を！

保健室横の掲示板には、6月に教育実習生の先生に作成してもらった、心肺蘇生とAEDについての掲示物を掲示しています。この機会に、ぜひ見に来てくださいね♪

AEDの設置場所は…

- 保健室
(薬品庫の上)
- 体育教官室
(窓際)

おしらせ

夏休み中に眼科や歯科を受診した人は、受診報告書を担任の先生まで提出するようにしてください。まだ受診が済んでいない人は、早めに受診するようにしてください。