

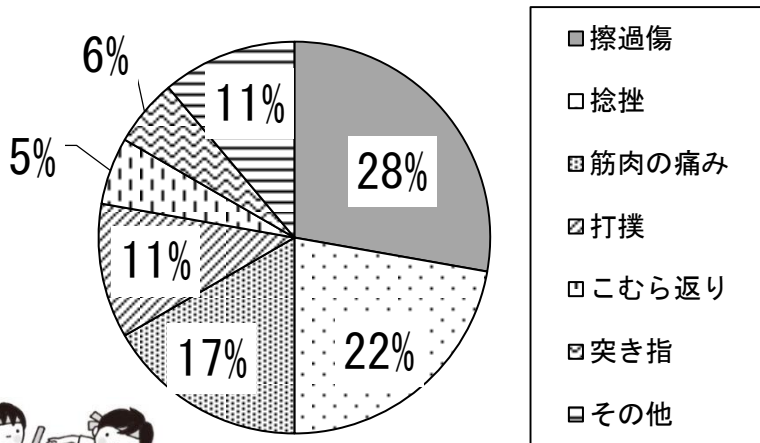
## ～2学期が始まります！生活リズムを切りかえましょう！～

夏休みどんなことが思い出に残っていますか？家族で旅行に行った人や友達と遊びに行った人、部活を頑張った人、宿題に追われた人、みなさん過ごし方は様々だったと思います。8月の下旬からは補習がありました。保健室では夜更かしが原因で体調をくずす人が多数見られました。からだやこころを学校モードに切りかえられていますか？まずは生活リズムから整えましょう。

もうすぐ行われる体育大会の準備や練習もうラストスパート！力を存分に発揮するために、無理はせず、怪我のないようにしましょう。



### 去年の体育大会でのケガの割合 (N=18)



去年の体育大会では、擦り傷と捻挫が多く、全体の1/2を占めていました。また、ケガをした生徒は男女同じくらいでした。

体育大会ではケガだけではなく、熱中症や体調不良にも注意が必要です。当日は暑くなることも予想されるため、体調に少しでも異変を感じた時には、無理をせず周りの先生や救護係に伝え、救護のテントに来てください。



### + 早めに寝て睡眠を十分にとろう!

寝不足でも大丈夫という過信は禁物！練習で疲れた体を休めてください。

### + 当日は、朝食を食べて登校しよう!

食事を抜くと速く走れるというのは迷信！食欲がないときはゼリーなど口にしやすいものとうろう。







### + 水分を多めに持ってこよう!

熱中症にならないよう、水だけではなく、塩分も補給できる飲み物を必ず持参してください。運動中はもちろんですが、運動前の水分補給も重要です。

# 応急手当チャレンジ こんな時どうする？



線でつないでみよう

|           |     |  |     |  |
|-----------|-----|--|-----|--|
| <b>ケガ</b> | +   | <b>応急手当</b>  | +   | <b>受診が必要な時</b>   |
| 切り傷       | ◆ ◆ | 座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。<br>                 | ◆ ◆ | ひどい痛みや腫れ、変形がある時<br>             |
| やけど       | ◆ ◆ | 傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。  | ◆ ◆ | 傷が深く、出血が多い時<br>                 |
| ねんざ       | ◆ ◆ | 動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどして挙げます。<br> | ◆ ◆ | いつまでも出血が止まらない時<br>              |
| 鼻血        | ◆ ◆ | すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします（目安として5～30分ほど）。  | ◆ ◆ | 十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時<br> |

## 覚えておくと便利な番号

110番や119番以外にも、役立つ番号はいろいろあります。

- #8000 小児救急電話相談**  
休日・夜間の急な子どものケガや病気について、小児科医から緊急度の判断などのアドバイスを受けられます
- #9110 警察相談専用電話**  
110番するほど緊急ではない、日常生活での困ったこと、警察への相談に
- 189 児童相談所共通ダイヤル**  
虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談にも
- 171 災害用伝言ダイヤル**  
災害時に利用できる声の伝言板

## 救命処置は迷わずためらわず

心停止を疑うのはこんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう  
(しゃくりあげるような呼吸)



**胸骨圧迫をしよう** 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

**AEDを使おう** 突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

**一魚高 QUIZ**  
本校にはAED（自動体外式除細動器）が何台あり、どこに設置されているでしょう？

↓正解は・・・↓

2台でした！！

場所は、生徒玄関ホールと第1体育館外階段下にあります。登校したときや部活動にむかうときに場所を確認してみよう！

## 教育相談実施日のお知らせ

9月27日（金）14時～17時

人間関係、部活動、将来の進路等で悩みがあるけど誰に相談したらいいかわからない…。そんな時には1人で抱え込まず相談してみませんか？希望する場合は担任の先生や保健室に知らせてください。



## 保健室からのお知らせ

二学期も健康に過ごすために  
こんな時はお知らせください！

- ★緊急連絡先、保険証、かかりつけの医療機関の変更
- ★夏休み中に大きなケガや病気があった時
- ★新たにアレルギー症状が出た時（分かる場合は原因も）
- ★その他、体調不良や気になることがあった時