

ほけんだより がつ 9月

No. 6 令和元年 9月2日 井之頭中学校 保健室

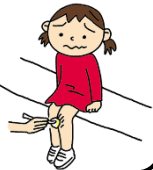
夏休みが終わりいよいよ2学期が始まりました。2学期は小中合同運動会や井中屋の出店など、多くの行事があります。行事で自分の力が発揮できるようにするためにも体調管理が大切です。この時期は夏の疲れが出て体調を崩しやすい季節なので注意しましょう！9月は運動会練習が始まり、けがが多くなることが心配されます。けがを予防し、またけがをした時の応急手当の方法を身につけましょう！

9月の保健目標：けがを防止しよう

知っておこう！
自分でできる応急手当



すり傷
切り傷



傷口を洗い、清潔なガーゼで傷口を
圧迫して止血する。傷口を保護する。



やけど



流水で15～20分冷やす。やけどした
所に直接水を当てない。水ぶくれは
つぶさない！



ねんざ
突き指



RICE 処置をしよう！

【R】 rest : 体を安静にする

【I】 ice : けがの部位を冷やす

【C】 compression : 包帯等で圧迫する

【E】 elevation : 心臓より高くする



ハチ
刺され



毛抜きで針を抜く。傷口を指でつまみ
毒を出しながら水で洗う。病院へ！



鼻血



顔を下に向けて鼻の付け根を強く
押さえる。上を向いたり、首の後ろ
をたたいたりしない。



★自分だけでなく家族や友達がけがをした時にも手当ができるといいですね！

学校職員の危機管理研修を行いました

7月25日に消防署職員をお呼びして、心肺蘇生方法とAEDの使用方法について講習をしていただきました。また重度の熱中症を発症したことを想定したシミュレーション研修も行いました。生徒の命を預かる立場として非常に良い経験ができました。



知っていますか？ AEDのこと

AEDはけいれんを起こして血液を全身に送り出すことができなくなった心臓に電気ショックを与えて、正常な動きに戻すための機械です。学校や公共機関、デパート等にも設置されています。どこに設置されているかをみなさんも確認しておき、いざというときに備えましょう！

井之頭中学校のAEDは…

職員玄関前にあります



＼運動会練習が始まります／

9月21日は運動会です。運動会に向けて昼休みや放課後に運動会の練習が始まります。以下の準備は整っていますか？確認しましょう！

- ☐ バランスのとれた朝食がとれているか
- ☐ 睡眠は十分か
- ☐ タオル、水とう、着替えは持ってきているか
- ☐ 爪は短く切っているか
- ☐ 運動ぐつは自分の足に合っているか



まだまだ暑い日があります。熱中症予防のためにも
体調を整え、十分な水分を持ってきましたよう！