

ぼけんだより

平成 29 年度 大泉学園 大泉中学校 保健室

長いようで短かった？夏休みも終わり2学期がスタートしました！みなさん、夏休みはいかがでしたか？しっかり充電できたことでしょうか。

さあ2学期も頑張りましょう！！

日中はまだまだ真夏のような暑さですが日が暮れると、少し風が涼しく感じられるようになりました。

暑さ疲れがでるのはこれからです。体調をくずしやすい時期です。生活リズムを整え、体調管理に気を配って過ごしましょう。



体育大会の練習が始まります！

9月30日に体育大会があります。夏休みに崩れた生活リズムを早く整えましょう。早く寝ていますか？寝だめはできませんよ。

まだまだ熱中症対策が必要です。練習が始まりますので必ず多めの水分を持ってきましょう。

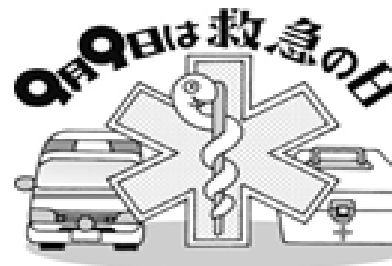
スポーツの秋

けがに気をつけて、思い切り体を動かしましょう

運動の前には	運動中は	運動のあとは
<ul style="list-style-type: none"> 朝ごはんをしっかり食べる つめを切っておく ウォーミングアップをする 	<ul style="list-style-type: none"> 水分をこまめにとる 途中に休けいを入れる 具合が悪くなったら無理をしない 	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチをする 早めにねる

© 少年写真新聞社 2015

1学期の検診で受診勧告のお手紙をもらった人。夏休み中に受診しましたか？受診して手元にお手紙がある人は提出して下さい。まだ病院へ行っていない人は早めに行きましょう。



自然災害と、急病や事故。いつ、だれの身に起こるか分からず、とっさの対応が命を守るという点が共通しています。9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。あなた自身、そして大切な人の命を守るために、「この2つの「日」を、「そのとき、自分はどう行動するか」「どう備えるか」について考えるきっかけにしたいと思います。おうちの方と一緒に考えてみてください。

大泉学園にもAEDが設置されています！！

みなさんAEDがどこにあるか知っていますか？

AEDは職員玄関の入り口にあります。一度見ておいて下さい。

ケースを開けるとブザーが鳴るので緊急時以外勝手に開けないように！！

AED（エー・イー・ディー）とは？

「突然心臓が止まって倒れてしまった人」の心臓のリズムを心臓に電気ショックを与えることにより再び正しいリズムに戻し、蘇生するための治療機器です。



「防災の日」に非常持ち出し袋の中身の確認をしては、いかがですか？使用期限や賞味期限の切れたものはないか、補充が必要なものはないか、しっかり確認しましょう。なお非常食については、賞味期限が切れる前に普段の食事で活用し、食べたら補充するといったサイクルを繰り返していくのが、よい備蓄法だと言われています。



9月9日は「救急の日」

自分でできる応急手当を覚えよう

<h4>すり傷・切り傷</h4> <ol style="list-style-type: none"> 傷口を水道水できれいに洗う。 出血しているときは、清潔なガーゼやハンカチでおさえて止血する。 ばんそうこうなどで傷口を保護する。 	<h4>やけど</h4> <ol style="list-style-type: none"> すぐに流水で冷やす（痛みがやわらぐまで）。 冷やしたタオルを当てて、その上から氷のうで冷やす。 <p>※衣類を着ているときは無理に脱がず、その上から冷やす。 ※広い範囲にわたってやけどをしていたり、水ぶくれができていたりしたら、病院へ！</p>	<h4>鼻血</h4> <ol style="list-style-type: none"> 座って軽く下を向く。 鼻をつまんで3分以上、強くおさえて止血する。
---	--	--

© 少年写真新聞社 2015