

2学期がスタートして、しばらく経ちました。身体も心もゆっくりでいいので、学校モードに切りかえながら、実り多き2学期にしていきましょう。



また、9月1日は「防災の日」でした。近年、大雨や台風などにより、多くの災害が起こり、各地で被害が生じています。

もしもの時に備え、日頃からの対策として、避難場所の確認や防災グッズの準備、けが等の応急処置の確認など、自分や家族・友達と話しあって確認する機会をもってみましょう。

「R」(Rest) : **安静** 無理に動かさない

「I」(Ice) : **冷却** 目安は約20分、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出たら冷やす。

「C」(Compression) : **圧迫** テーピングなどで軽く

「E」(Elevation) : **挙上** 内出血予防など



●軽い擦り傷などは、水道水でよく洗い流すだけでOKです。過度な消毒は治りを遅らせる原因にもなります。

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

重要!

AEDの使い方

1 電源を入れる

(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)

2 電極パッドを胸に貼る

3 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

4 電気ショック

●電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する

●電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

5 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫(心臓マッサージ)をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

本校のAEDは3台!



●教室棟2階 ●武道場前

●第2グラウンド管理棟

それぞれ場所を確認しておきましょう!

そして、まだまだ暑い日が続きます。多めのお茶を持参する等、水分補給を

まだまだ熱中症に注意!

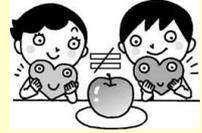


忘れずに!
心身の健康は
「睡眠・栄養
運動」です!

色覚検査実施中！

『色覚』とは、色を識別する感覚のことです。

「色が全く分からない」のではなく、「色が見分けにくい」状態です。私たちの顔や考え方などが、それぞれ違うように、色の見え方や感じ方も同じではなく、個人差があります。色覚の検査によって、大多数と比べて、その個人差に大きく差があり、検査で異なる結果を示す場合を、『色覚異常』といいます。



- 先天色覚異常は、男性の5%
女性の0.2% にみられます。

- 日常生活や学校生活では、ほとんど支障がなく、検査を受けていないと、保護者や自分自身でも、気づかないことが多いようです。

現在、1年生希望者に実施していますが、その他希望があれば保健室へ申し出てください！

スクールカウンセラー来校日

9月19日(金) 26日(金)
10月10日(金) 23日(木)
31日(金)

- *日程が変更になる場合もあります。
- *1枠50分です。
- *生徒・保護者どちらも利用可能です。
- *面談の予約は担任または保健室まで。



保健室では、その他ちょっと気になることなど、気軽にいつでも相談に乗ります。

何だかやる気が出ない

つまらないことばかり...

なだちといると、
疲れる

..... ココロにも休み時間を
何もしないでぼんやりするのも、たまにはいいものです。ココロの元気が回復したら、やる気も楽しさも戻ってきますよ。

生きづらびっと



こころのほっとチャット



チャイルドライン



こころのサポートしが



こんな相談先
もあるよ



保健室よい

●夏休み中の、班活動や登下校、補習などで(校内外ともに)、ケガをして受診した場合も、スポーツ振興センターにて医療費の申請対象になります。(公費補助等で医療費を支払っていない人も対象です。)手続きをするので、保健室へ用紙を取りにきてください。また、2学期から支給時の振り込み手数料が変更になっています。

●夏休み前に、「歯科」「視力」「その他疾病」受診勧奨のお知らせをもらった人は、速やかに受診し、結果を保健室へ提出してください。

