



9月の保健目標 残暑に負けない体力作り

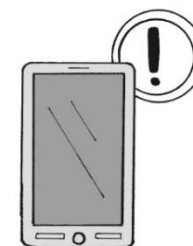
緊急でも正確に 救急車の呼び方

- ①119番にかけます。番号のみで消防本部につながります。
- ②「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答えます。
- ③どこで・誰が・どんな状態かをはっきりと簡潔に伝えます。
- ④自分の名前、現在地、かけている電話の番号を正確に知らせます。
- ⑤救急車が来るまでにやるべきことなど、指示を受けます。
- ⑥救急車が着いたら救急隊員に患者の状況（容体、行った手当て、持病など）をくわしく伝えます。



◎携帯電話・スマホで通報するときの注意点

- ・通報の際、「携帯電話／スマホから」と忘れずに告げる
- ・転送のための空白（音声がない）があっても、切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- ・途中で通話が切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、しばらくは電源を切らない



＜覚えておこう＞ AEDの使い方

ハートに電気ショックのようなマークが目印
AEDの設置場所 交番・消防署・体育館や美術館など
多くの人が集まる場所・駅・高校など

●AEDは急に倒れた人などの心臓の働きを正常な状態に戻すための機械です。



AEDは万能ではありません。心臓マッサージや人工呼吸などの心肺蘇生法を学んでおきましょう。

2学期の行事予定

- 9月28日（金）修学旅行前健康診断
- 11月2日（金）持久走大会前健康診断
- 11月30日（金）学校保健委員会
- 12月上旬 献血



AED 学校のここにあります
第2体育館 教室内

いざというとき思い出して！



ほけんしつからのお願い

- ★夏休み中に受診した疾病の報告書を提出して下さい。未受診者は2学期に保健指導をしたいと思います。
- ★部活動や実習でケガをした人（熱中症も含む）はスポーツ振興センターの手続きをするので保健室に来て下さい。

さあ、2学期のはじまりです！

長かった夏休みも終わり、2学期のスタートです。今年の夏は「危険な暑さ」と言われるほど、気温がとて高く、屋外での活動が暑さのため禁止や制限されることがありました。9月の気温も、まだまだ残暑が厳しく例年よりも高いとの予報がでています。熱中症に関しては、これから十分に注意をして、体調不良にならないような生活と予防を心がけて下さい。

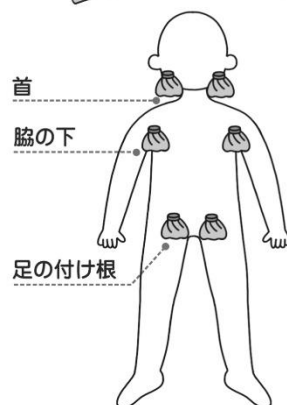
2学期は一番長い学期ともいわれますが、遠足や修学旅行、北陵祭など楽しい行事も多い学期です。健康には十分注意して、充実した学校生活が送れるようにして下さい。



熱中症に気をつけて！



効果的に体温を下げるには
ココを冷やそう！



太い血管が通っている箇所です。
ここで冷やされた血液が全身をめぐって体温が下がります。

熱中症の予防法



暑いときこそ・・・下着のフシギ

あなたは普段、下着を着ていますか？

「薄着の方が涼しいから着ていない」という人は、実はソンをしています。

下着を着ていると、かいた汗を吸い取るので、着ていないときに比べて服の中の湿度が下がり、涼しく感じられます。また、汗のべたつきがおさえられて、あせもなどの皮膚のトラブルにもなりにくく、身体を清潔に保つこともできるのです。

体育や部活動での運動後、外の実習等では大量の汗をかき、下着はぐっしょりとぬれてしまいます。そのまま着替えずにしていると、体温が奪われ体調不良になることがあります。暑い日は、下着も取り替えるよう準備してきましょう。また、下着は色物柄物をさけ、制服にあう下着を着用しましょう。

下着を着たほうが
さ・わ・や・か



夏●下着●必須アイテム！

