



令和3年9月3日
和木中学校 保健室

2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続いていますね。体育祭の練習も本格的に始まっています。思い出に残る体育祭になるよう、日頃から生活リズムを意識し、体調をしっかりと整えておきましょう。久々の学校行事を全力で楽しめますように♪

■体育祭を元気に迎えるために…



うんどう まえ あと
運動の前と後には
しっかりストレッチ



ねつちゆうしやう ちゆうい
まだまだ熱中症に注意
あせ すいぶんほきゆう
汗をかいたら水分補給



しよくじ すいみん
食事や睡眠はしっかりとる
たいちやうかんり だいじ
体調管理が大事



つか しょうこうぐん ちゆうい
使いすぎ症候群に注意
やす ゆうき も
休む勇気を持つ

■感染症対策をきちんと行おう

暑い環境の中での活動は、マスクを外す場面が多くなります。練習中や着替えの時間も「密」を避け、できる限り人と人の距離をとることを意識しましょう。着替えは無言で行いましょう。

マスクについて

マスクを付けていても、鼻の横にすき間があると十分な対策になりません。きちんと口と鼻を覆っているか、確認することが大切です。一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果をもち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があるとされています。



(厚生労働省ホームページ 新型コロナウイルスに関するQ&A より)

練習中に気分が悪くなったら、我慢して続けようとせずに、いつでも保健室に来てくださいね！





9月9日は救急の日



9月9日は、9（きゅう）9（きゅう）の語呂合わせで「救急の日」です。

あなたは、目の前で人が倒れていたらどうしますか？

この機会に「もしも」に備えて、
自分ができる“救急”について考えてみましょう。



倒れている人を見つけたら…

①意識の確認

肩をたたいて「大丈夫ですか？」



②協力者を求める

「誰か来てください」「あなたが119番通報してください」

「あなたがAEDを持ってきてください」



③呼吸の確認（普段どおりの呼吸があれば、そのまま救急車がくるのを待つ）



④胸骨圧迫 30回

（※胸骨圧迫を開始する前に、ハンカチやタオルなどがあれば傷病者の鼻と口にかぶせる。）

胸の真ん中を約5cm沈む程の強さで、
1分間に100～120回のテンポで
絶え間なく圧迫する。



※新型コロナウイルスが流行している状況においては、すべての傷病者に感染の疑いがあるものとし、人工呼吸は行いません。

⑤救急車が来るまで、または傷病者が動き出したりするまで、胸骨圧迫を繰り返す。 AEDが到着したらすぐに電源を入れ、音声ガイドの指示に従う。

和木中学校のAEDの設置場所を確認しておこう！

本校のAEDは、1階の事務室前にあります。確認してみてください。
もし倒れている人を見かけた場合は、迷わずに近づいて声をかけましょう！



ココ！