



夏休みが終わり、2学期がスタートしました！夏休み明けの心とからだの調子はどうですか？9月になっても厳しい暑さが続いています。夏休みモードから学校モードへ、生活の切り替えは出来ていますか？夏休みで生活リズムが乱れてしまい「からだがキツイ…」「授業中眠い…」という人もいます。早寝早起きを心がけ、できるだけ早く生活リズムを取り戻せるようにしましょう。朝ごはんも忘れずに食べて登校しましょうね。

生活リズムを学校モードに！！

寝る時間・起きる時間を
決め、決まった時間に
寝る起きる習慣をつけよう！



朝ごはんを
しっかり食べる



寝る前にスマホを見る
のをやめ、早めに寝る



少しずつでもいいので
朝ごはんを食べる習慣をつけよう！
バナナやヨーグルト、おにぎり等
食べやすい物から食べてみましょう。

朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

9/1は防災の日です。お家で防災対策が出来ているか確認したことはありますか？いざという時のため、日頃から防災対策をしておくことが必要です。お家の中を確認してみてくださいね。

また、9/9は救急の日、9/8～14は救急医療週間です。お家から一番近いAEDの場所、どこか知っていますか？もし、一緒に住んでいる人が倒れた場合、AEDが必要になるかもしれません。どこに置いてあるか確認してみましょう。



命を守るために

竜王北中学校
『保健室前廊下』
にあります



日常生活の中で、倒れた人を見かけたら…

- ①できるだけ人を集めて助けを求める
- ②119番通報
- ③救命処置

いざというとき、誰でもパニックになると思います🐼
まずは①の行動が出来るようにしましょう。

友だちが

ケガをした！どうする!?

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

！
廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。



➡ 5分以上の圧迫止血を！ ➡

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に上げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



ピール袋などで手を覆って感染を防ぐ！

！
柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話を普通にできている。



➡ 絶対に目を離さず様子を見守る ➡

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



頭を打ったら必ず病院へ！

！
授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。



➡ ゆっくり呼吸するように促す ➡

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



過呼吸で死んでしまう！と不安ありませんか？

！
サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！
「足首が高いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。



➡ まずは基本の応急手当を！ ➡

- ねんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。

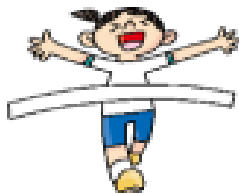


プレーを続けると悪化の危険が！

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

9/17、18は紫龍祭!!

夏休み前から、実行委員さんを中心に準備をしてきた紫龍祭。一人一人が自分の役割をやり遂げて思い出に残る紫龍祭にして欲しいと思います。暑い中での練習や本番になります。各自、大切な体や命を守るために対策をして、最高の紫龍祭にしてください。



紫龍祭を安全に行うために…

- ・寝不足は判断力が落ち、ケガのリスクが高まったり、体調不良の原因になります。十分な睡眠をとみましょう。
- ・朝ごはんを抜くと体調不良の原因になります。必ず朝ごはんを食べましょう。
- ・各自、常に健康観察をして、体調不良時には無理をしないようにしましょう。
- ・基本的には、マスクは外しましょう。呼吸はとても大事です。
- ・爪は指先から出ないように切りましょう。爪が長いと、自分だけではなく、友達をケガさせてしまうかもしれません。
- ・水分補給のため、多めに水分を用意してください。
- ・大量に汗をかくと思いますので、汗拭きタオルを準備しましょう。
- ・毎日お風呂に入り、体を清潔にしましょう。

1日2Lくらいの汗をかきます。
運動した日、暑い日は意欲的に水分補給しましょう!!

いつも粘り強く勉強やスポーツを頑張っている竜北中のみなさん。
熱中症は「あと少し、もう少し。」が続いてひどくなることが多いそうです。体調が悪くなったら、無理せず休憩してください。

