



毎日暑い日が続いていますが、体調はどうでしょうか？暑さや生活リズムの乱れなどから、疲れやすかったり体調を崩している人もいるかと思います。
まだまだ熱中症のリスクも高いです。のどが乾いてからではなく、①朝起きてすぐ、②休憩時間、③運動の前後には水分をとる習慣をつけましょう。



9月9日は救急の日 いくつ分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは	<p>1 わっ 鼻血が出た！</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 あおむけに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ 	<p>2 いたっ！ 血…血がっ</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 氷で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのままばんそうこうを貼る 	<p>3 あっ あちち！</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 冷却シートを貼る 2 すぐに水で冷やす 3 アロエをぬる
	<p>4 倒れている人を見つけたら？</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 軽く肩をたたいて呼びかける 2 大きく揺さぶって反応をみる 3 知らないふりをする 	<p>5 AEDって何をやるもの？</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 脳を刺激して意識を戻す 2 筋肉を刺激して体を動かす 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す 	<p>6 胸骨圧迫するのはどの辺り？</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 左胸 2 真ん中 3 右胸
	<p>7 呼ぶてまはる？</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 110番 2 117番 3 119番 	<p>8 呼んでから到着するまでどれくらい？</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分 	<p>9 全国で約何台ある？</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 500台 2 3,200台 3 6,300台

0の数

9

8以上	ばっちりいい感じ！ 友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し！ まちがったところを見直すと、 もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう！ 次はパーフェクトかも？

覚えておきたい RICEって何？

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

Rest 安静にして動かさない

Icing 痛いところを冷やす

Compression 押さえて圧迫

Elevation 心臓より高くあげる

新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

連日、全国で感染者が確認されています。人の動きが活発になってきていますが、ウイルスがいなくなったわけではありません。「自分は若いし軽症で済むから大丈夫」・・・とても悲しい考え方です。自分から誰かにうつった時、その人が重症化するかもしれません。

また、医療従事者の方はとても厳しい環境の中、命を救うため働かれています。あなたの意識次第で誰かの命が助かります。過度に心配しすぎる必要はありませんが、最低限すべきこともあります。以下の項目には最低限注意して、過ごしましょう。

○登校前の健康観察

毎朝、熱をはかりましょう。

○登校にバス・電車などを使用する場合

マスクを着用し、ソーシャルディスタンスを守りましょう。

○登校後の注意点

マスクを着用しましょう

お互い「うつさない・うつらない」ために大切なマナーです。
人との距離が保てない時には着用しましょう。



教室換気について

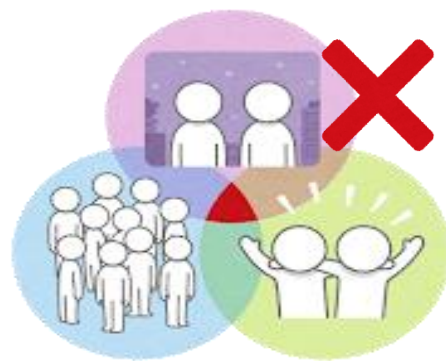
教室での換気は常に行います。掛け物や肌着などで体温調節しましょう。

手洗いをこまめに行いましょう

石けん＋流水での手洗いは感染症予防の基本です。
登校時、食事前には必ず手を洗いましょう。

食事時の注意点

人との食べ物の共有、回し飲みはやめましょう。自分のものを準備しましょう。
食事時の近距離での会話は控えましょう。



カウンセリングルーム 開設日

北 9/1、8、15、29
(10～13時)
9/7、9/28
(10～17時)

南 9/14
(12～18時)

健康診断が始まります☆

学校生活を送る上で、また自分自身の身体や日々の生活と向き合うために大切な検診です。検診の結果、受診が必要と言われた人は早めに受診しましょう。

<予定>

9月～10月	内科検診
10/7(水)	歯科検診
10/14(水)	耳鼻咽喉科検診
10/28(水)	眼科検診

