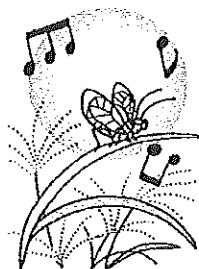


ほなながより 9月

平成29年8月31日 氷川中保健室 文責: 對田

2学期が始まりましたね。夏休みには、心や体にエネルギーをたくさん蓄えられましたか？

2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいこと、体育大会の練習などで とても疲れやすくなります。
早寝・早起き・朝ご飯でいつも以上に体調に気を配りましょう。



9月1日は防災の日、9日は救急の日。けがや災害から自分や人を守る知識は、普段から繰り返し学ぶことが大切です。いざ！という時に戸惑わず、体も頭も動くために、倒れている人を発見した時どうすればいいか、下の問題にチャレンジしてみてください。

あっ！人が倒れている！正しいのはどっち？

①②の正しいと思う方を選んで進もう。倒れている人を救助できるかな？

意識を確かめるために ①肩をたたきながら大声で呼びかける
②試しに起こしてみる



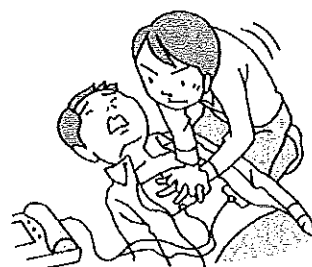
意識がない時は ①顔をたたいて意識を呼び戻す
②応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

呼吸を確かめるために ①胸と腹部の動きを見る
②鼻をつまんでみる

呼吸がない時は ①とにかくAEDの到着を待つ
②AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う

答え
①→②→①→②

☆間違った人は、最初から見直そう！



ヒアリに気を付けて！

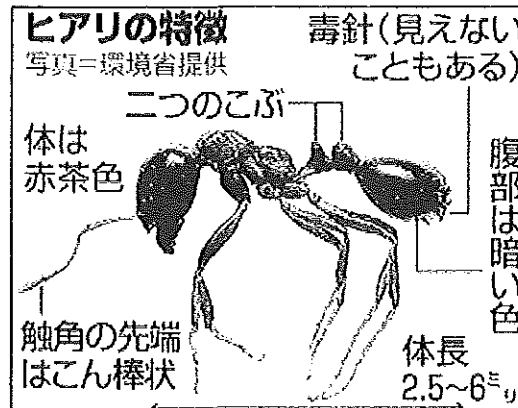
危険な毒アリが国内で発見されています。もし見つけても、決して触らないでください！

★大きなアリ塚が目印★

日本のアリは大きなアリ塚を作りません。大きなアリ塚を発見したら、触らず、すぐに通報を。

★もし刺されて少しでも異常を感じたら★

すぐに近くの病院へ。アリに刺されたことを伝えて受診してください。ヒアリの毒への反応は、人によって大きく異なります。



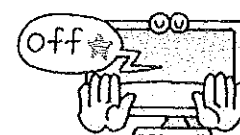
今月のスクールカウンセラー来校日

月	日
8月	31日(木)
9月	7日(木)
	14日(木)
	21日(木)
	28日(木)

○時間は原則9時～16時ですが、事前にご相談いただければ変更できます。
○スクールカウンセラーは心の専門家です。生徒だけでなく、保護者の方もお気軽にご相談ください。



ノーテレビ・ノーゲームデー



○実 日・・・9月10日(日)

○提出日・・・9月11日(月)
(または12日 火曜日)

体育大会翌日の日曜日なので、忘れずに取り組んでください。

チャレンジカードの提出も忘れずに。

治療はすみしましたか？

健康診断の結果、治療が必要な人へお知らせのプリントを渡しています。2学期になり次々診療指導票が届きうれしく思います。治療や検査が済んだら、保健室に診療指導票を届けてください。

