

9月になったものの、残暑が厳しくまだ秋という感じはしませんね。この暑さも、もう少し続きそうですので、熱中症にも気をつけながら元気に学校生活を送ってください。また、今月は体育大会があります。練習から気合が入るかと思いますが、けがには注意をしてください！！

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

知っていますか？鼻血が出たときの応急手当



痛めた場合はすぐに保健室へ！

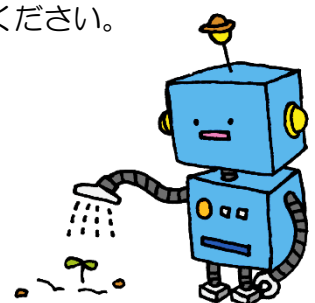
あまり痛くないから…、腫れていないから…といって、負傷箇所を放置しておくと、段々と痛みが強くなる場合があります。

痛めたかもしれないと思ったら、痛みの程度に関わらず保健室へ！アイシングは「なるべく早く」が大切です。

—❀—❀—❀ 9・10月 スクールカウンセラー来校日 ❀—❀—❀

また、カウンセリングについて質問等があれば、気軽に保健室に聞きに来てください。

9月	3日(水)	10月	8日(水)
9月	17日(水)	10月	15日(水)
9月	24日(水)	10月	29日(水)

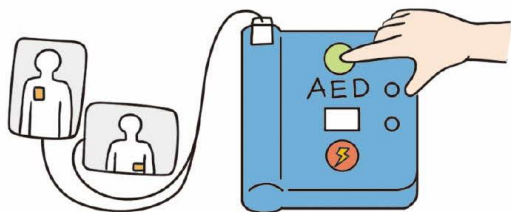




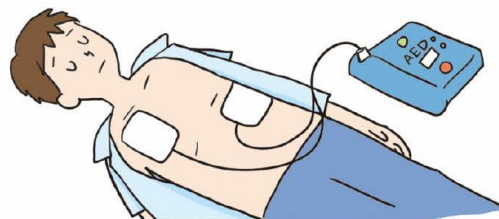
あなたが救える ♥いのち… ⚡AEDの使い方

①電源を入れる

(※自動で入るものもあります)



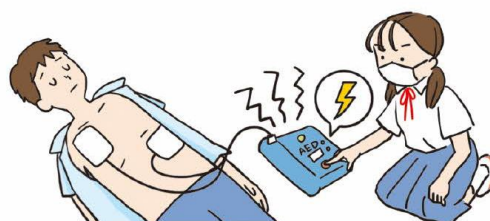
②電極パッドを貼る



③AEDが心電図を解析する



④除細動(電気ショック)を行う



「もし失敗したら…」と不安があるかもしれませんが、AEDは必要なとき以外には電気が流れません（機器が自動的に判定）。正しい手順であれば、使用したことが悪い結果につながることは決してありません。いざというときにためらわないことも大切なのです。

携帯電話で救急車要請をしたときは、

- ・携帯電話からかけていることを伝える
- ・転送のための空白があっても、通話を切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す

AED は校内に3か所！！

- ・保健室前
 - ・体育教官室
 - ・サッカー部部室横
- 確認してみてください。



備えや確認はふだんから



9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえて、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。

