

あっという間に夏休みが終わってしまいましたね。みなさん夏休みは充実して過ごせましたか？ アルバイトに勉強に遊びにと、それぞれ頑張った夏休みだったかと思います。生活リズムがくずれてしまっている人は、早めに取り戻しましょうね。



9/9は救急の日

緊急!

でも

正確に!

119

救急車の呼び方

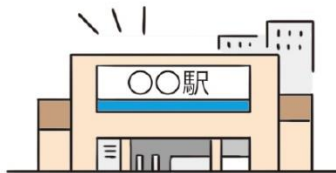
- 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



火事ですか、救急ですか



救急です！
〇〇駅の前で…



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、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
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



応急処置の
合言葉は
PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？ 的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Pロテクト
Protect

(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rレスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice (冷却)
氷で患部を冷やす



Cコンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する



Eエレベーション
Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート
Support (固定)
もしくは **Stabilization** (安定)
患部を固定して安定させる

☆天高の AED 設置場所☆

正面玄関
保健室前
(体育職員室)
※必ず覚えておきましょう!



生活リズムを取り戻そう

乱れた生活リズムを整えるための4つのステップ！！

ステップ1：まずは早起きからスタート

少し眠いけれど早起きをして、朝日をしっかりと浴びましょう。
体内時計をリセットして、体と時間のずれを修正してくれます。
また、朝日を浴びると出るホルモン「セロトニン」は、脳を活性化し、夜になると眠くなるホルモンである「メラトニン」を合成する材料にもなります。

ステップ2：朝ご飯をしっかりと食べる

ご飯やパン等の主食を食べると、脳の唯一の栄養である「糖」ができて集中できるようになります。また、朝ご飯を食べると体温が上がって体が動き、胃腸が働くことで便通もよくなります。食欲がないという人は、まずはヨーグルトやバナナ等から始め、朝ご飯の習慣をつけましょう。慣れてきたら品数を増やしてバランスの良い食事を心がけましょう。

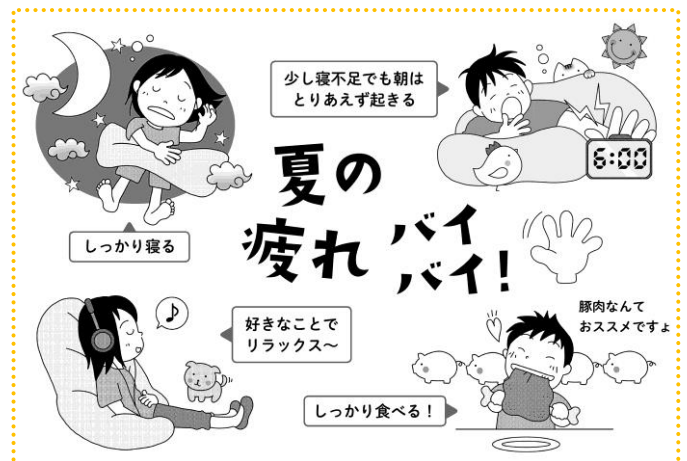
ステップ3：昼間、体をよく動かす

体をたくさん動かすと、夜眠くなります。
運動等で体をしっかりと動かしましょう。

ステップ4：夜は早く寝る

眠くなくても毎日同じ時間に布団に入りましょう。もちろん、スマホは見ないようにしてくださいね。

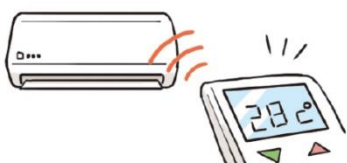
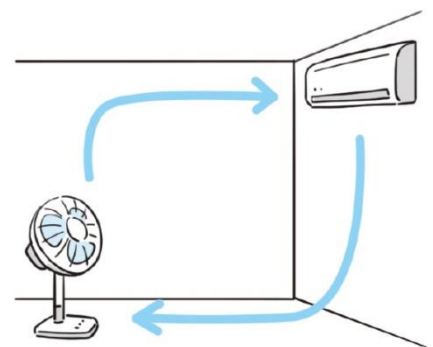
夏休み中に生活リズムがくずれて、体にだるさを感じていませんか？



エアコン+扇風機・送風機の循環で涼しく!

真夏の厳しい暑さの中では、熱中症予防のために適度な冷房の使用も必要になります。でも、なるべくなら電力を抑えて、なおかつ涼しくしたいですね。そこで、こんな方法を試してみてください。

エアコンから出る涼しい（冷たい）空気は、部屋の中の暑い（暖かい）空気に対して、下にたまっていきます。それを扇風機や送風機（サーキュレーター）で上向きに送るようにすることで、部屋の中で空気の「循環」ができ、全体に効率よく温度を下げる事ができるのです。また、空気の流れを作ることで、風が発生するということになるので、涼しく感じられるようになります。



使い方や機種などにもよりますが、一般的にはエアコンと扇風機を比較すると消費電力にかなり差があるため、エアコンの設定温度を少し高めにして扇風機・送風機を使えば節約になると考えられます。賢く使って、猛暑を乗りきりましょう!