

# HEALTH 9月

熊高生徒保健委員

1-3  
 千住 樹香  
 宮崎 夏芽  
 荒木 秀翔

長い夏休みがあけてしばらくたちましたが生活リズムは整いましたか？もう9月ですがまた暑い日が続きます。熱中症などにも気を付けて充実した毎日にしましょう！そして2学期にたくさんある行事に精一杯取り組み楽しみましょう！！

## 夏休みはどう過ごしましたか？

みなさん夏休みは充実した日を過ごすことができましたか？部活で忙しかた人もたくさんいると思います。疲れをためこまないように気を付けましょう！！



### こんなときは要注意

- ☆ 下痢をしている
- ☆ 睡眠不足
- ☆ 熱っぽい
- ☆ 朝ごはんを食べていない

## 暑さ・疲れに注意！

夏と秋が行ったり来たりするようにお天気が変わりやすく、1日のうちでも気温差が大きくなるこの時期の体調管理のポイントを紹介しましょう。

### ☀️ 天気の変わり目

毎日の天気予報をチェックして気温に合った服装を心がけましょう。

### 🌙 昼と夜の変わり目

日中と朝夕の気温差が大きい時期にまめに衣服の調節をしましょう。



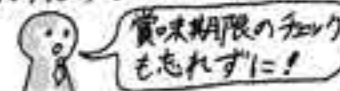
## 怪我をしたときどうしてですか？

みなさんは『救急の日』があるということを知っていましたか？その日は9月9日だったんです。なので『救急の日』には特に確認することをまとめてみました。

- ・飲み薬と外用薬を、きちんと整理して保管しよう。
- ・使用期限が切れた薬は入れ替えよう。
- ・開封した日付を書いておこう。
- ・説明書と一緒に、外箱ごと保管しよう。
- ・残り少なくなった薬は補充しよう。
- ・直射日光・湿気を避けて保管しよう。

☆補足☆

9月1日は『防災の日』もしもに備え、非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合うのは大切です。



## 救急箱の中身は大丈夫ですか？

### 外傷セット

- タオル・包帯類
  - ペーパータオル
  - 清潔なタオル
  - 弾性包帯
  - 伸縮包帯
  - カーセ
  - 滅菌カーセ
- 紙テープ
- 伸縮テーピング
- 各種はくそうこう
- 清浄綿
- 鼻栓

- 液類
  - 消毒液
- 袋類
  - ビニール袋
  - エチケット袋

- その他
  - 空のペットボトル
  - 保温用アルミシート
  - 三角巾
  - ライスホの手袋
  - はさみ
  - 冷却用パック

## ♥️ AEDの使い方

- ☆ どんな人に使うの？  
倒れて意識のない人に使います。
- ☆ 使い方は？
  - ① 電源を入れます。
  - ② 服のボタンを開いて、パッド甲を貼り付け。1枚は胸の右上に、もう1枚は胸の左下に。
  - ③ AEDが電気ショックが必要かどうかを判断します。
  - ④ 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。



2分毎に電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。  
 本校のAEDは、玄関前、体育館2F入口、職員室前、保健室前の4か所にあります。

