



身体のメンテナンスはできたかな？

2学期が始まりました。夏休みはゆっくり過ごすことができましたか？生活がお休みモードから学校モードに変わると、心も体も疲れがちです。無理せず、自分のペースで過ごしましょう。



自分の心と体の調子に気をつけよう

2学期は、長期休み明けということもあり心や体の不調がしやすい時期です。自分の心や体の両面に目を向けて、不調があれば早めに対策をしていこう。

2学期は長いので無理せずいこう



つながっている心と体

心の状態の変化



心の状態が変化すると
体の状態も変化する

体の状態の変化



体の状態が変化すると
心の状態も変化する

9月9日は救急の日！



自分でできる**救急処置**を
知しましょう

AED は心臓がけいれんし、意識を失った人に電気ショックをする機械です。音声で使用方法が流れるので誰でも使用することができます。

Q. AEDを使うときはどんなとき？

A. 意識がなく、呼吸の様子がおかしいときです。

Q. AED が必要ないときに使ったらどうなる？

A. 「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるので、安心してください。



～知っているかな？校内の AED 設置場所～

9月は新校舎が完成します。
AED設置場所を確認しましょう！

熱中症 に注意！



9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。

暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



ココに気をつけて！

- ・睡眠をしっかりとする。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分を補給する。**
- ・運動するときは、**ときどき休憩する。**
- ・体調が悪いときは、**運動しない。**



「熱中症かな？」と思ったら…

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は水遣水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク（※）などを飲む。 ※はき気やけいれんがない場合





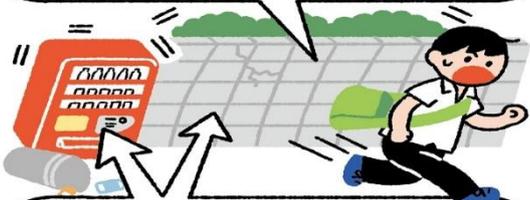
9月1日は防災の日！

いざという時のために、
備えましょう

- ・家具転倒防止器具を取り付ける
- ・家族と防災について話す
- ・避難所の確認をする
- ・非常用バッグを用意する



登下校中、地震が起きたら



塀や自動販売機などから
離れよう。

秋バテになっていませんか？

こんな症状はありませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない など

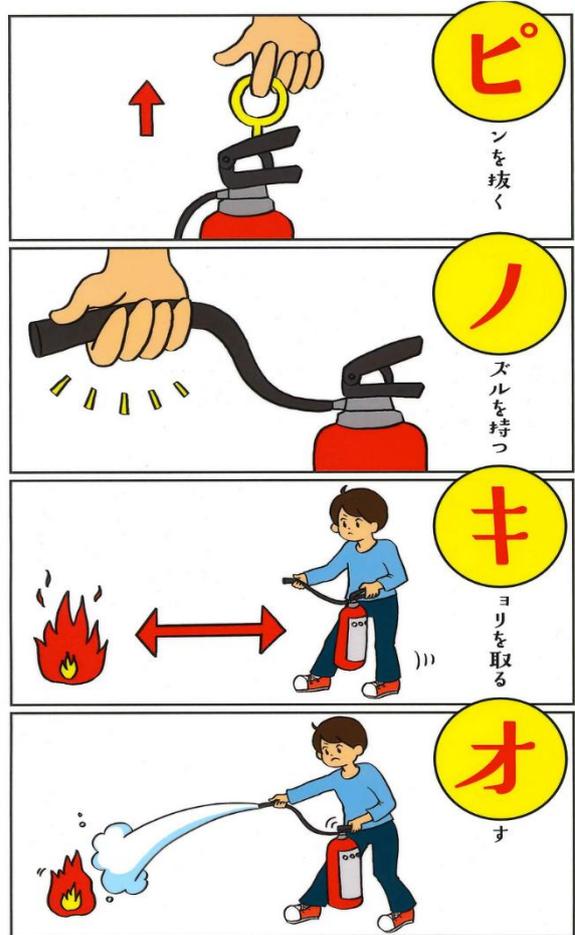
当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。



消火器の使い方 『もしも』のための基礎知識



消火器を使うおう！
合言葉は
ピノキオ



こんなときは保健室へ



けがをした



ぐあいがわるい



なやみがある



けががめであてを
してもら



しずかにやすむ



なやみを
そうだんする

ルールやマナーを守って利用しましょう！緊急の時以外は許可書をもってきてね！

