

令和元年9月



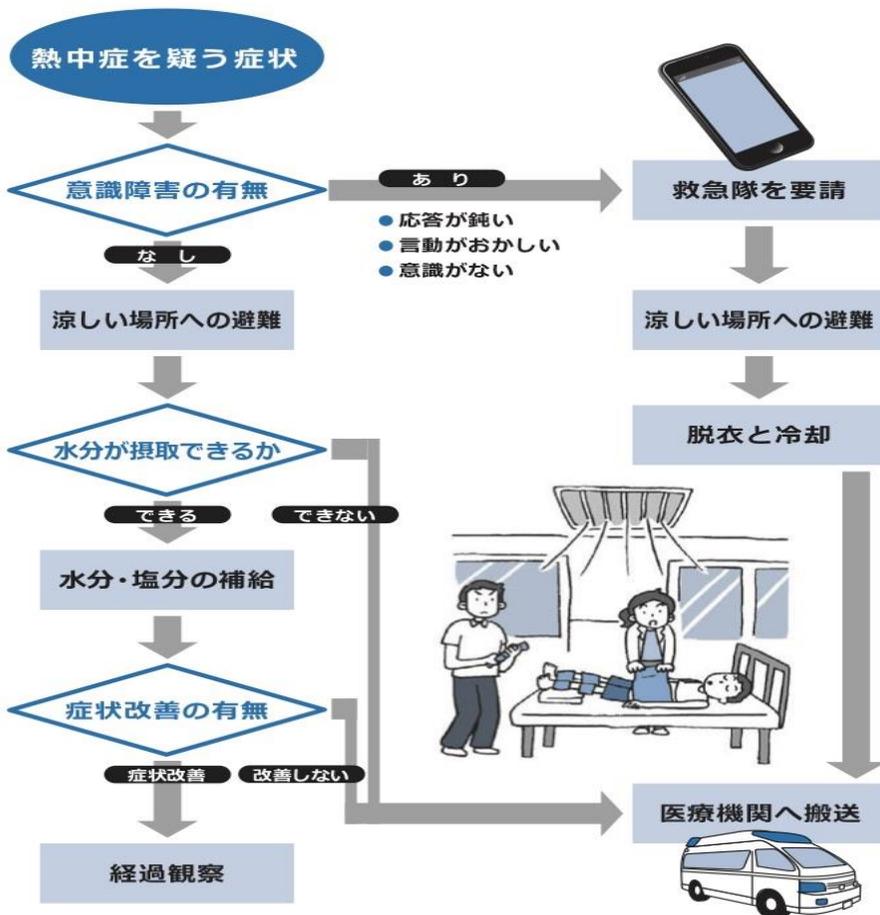
皆さん、いよいよ2学期が START しましたね。充実した夏休みを過ごすことができましたか？夏休み前に「健康力アップ30日作戦チャレンジシート」に目標を記入したと思います。チャレンジの結果を振り返り、2学期も自身の健康に目を向け、元気に学校生活を送ってくださいね♪まだまだ、暑い日が続くので、城東祭では熱中症や食中毒に十分注意し、楽しい思い出を作りましょう！



役立つ応急手当シリーズ No. 3 熱中症

CHECK

熱中症になってしまったら



- ① 涼しい場所へ移動させる
 - ② 水分を補給させる
 - ③ 衣服をゆるめ、体を冷やす
- もし、まわりに体調が悪そうな人がいたら・・・

頸部・脇の下・足の付け根
などを冷やしましょう！



9月9日は救急の日

AED で命を守る！



・ どんな人に使うの？

倒れて意識のない人に使います。

・ どこにあるの？

本校では、本館2階職員室横階段の近く、体育館棟4階体育教官室前、運動場横体育教官室内に設置しています。

・ 使い方は？ ☆音声メッセージに従います！

- ① 電源を入れます（ふたを開けると電源が入るものも）。
- ② 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、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繰り返します。

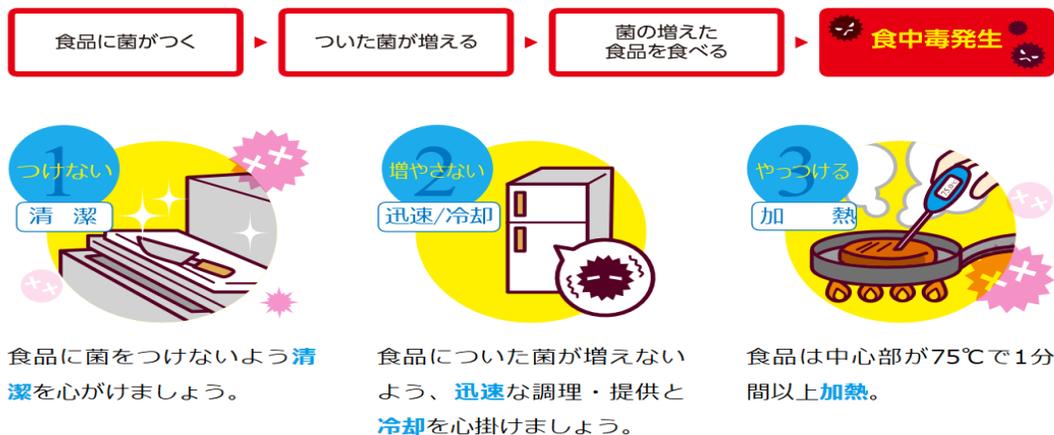
※「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

☆ 食育No.4 ☆

城東祭の食品バザーでは、手洗いをしっかりして食中毒に注意しましょう！

食中毒予防の3原則



引用参考文献：公益財団法人日本スポーツ協会、文部科学省 HP、日本スポーツ振興センター、雑誌「健」