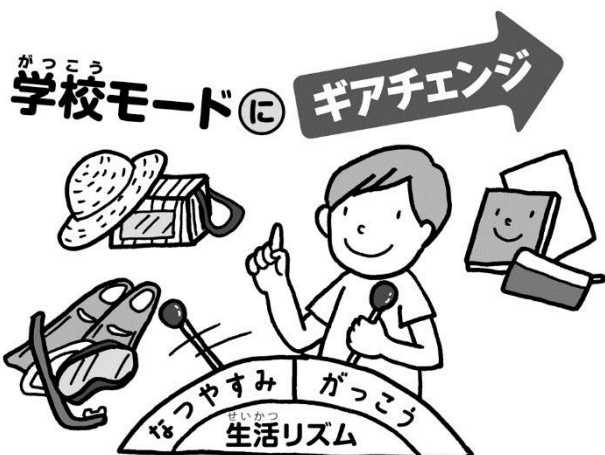


ほけんだより

平成 30 年 9 月 3 日 (月)

NO.9

狛江市立狛江第一中学校



正しい生活リズムに戻すカギは…?

★決まった時間にしっかり起きる★

最初は眠くても、頑張っけて続けることが大切

★朝ごはんを欠かさず食べる★

食欲がない日でも、何も食べずに学校へ来るのはやめよう

夏休み中に病院にかかっていますか??

部活動でケガをして病院にかかった人はいませんか? スポーツ災害共済給付さいがいきょうさいきゅうふの手続きがありますので、保健室まで知らせてください。

また、夏休み中に、視力や歯科の治療を受けた人も学校への連絡票を提出してください。学校への連絡票がない場合は口頭こうとうで知らせてください。



リクエスト給食総選挙～結果発表～

「今日くらいええじゃないか」

<メニュー>しょうゆラーメン、野菜チップス、フルーツポンチ、ショア

に決まりました。実際に提供されるのは10月か11月ということです。

一中では委員会で給食センターを訪問したり、1年生が栄養士さんに食育の授業をしていたり、給食について様々な取り組みをしています。その成果が認められ、特別にこのような機会をいただきました。お楽しみに!

ケガをしたら… まずは自分で、できること!



【あらう】
傷口についた砂やドロ、
よごれをあらい流す



【おさえる】
傷口をきれいなタオルや
ハンカチでおさえる



【あげる】
傷口を心臓より
高くあげる
(血が出にくくなります)



【ひやす】
ビニール袋に入れた
氷などでひやす



【やすむ】
なるべく動かず、
静かにじっとしている

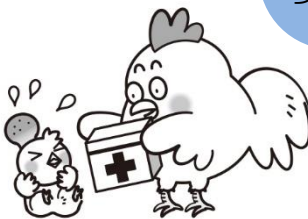
保健室に来たときは…

- いつ
- どこで
- どうして
- どこが
- どうなった

をきちんと説明してください!
大して説明もせず^{しつぷ}に湿布や絆創膏^{ばんそうこう}を
もらおうとする人がいます。本当に
その処置でいいのか判断するため
に、ケガをしたときの状況を詳しく
伝えることが大切です。

※実技教科のケガに注意

体育の授業はもちろんですが、美術の彫刻刀で指を切ったり、技術のはんだごてでやけどをしたりと、実技教科でケガをする人が毎年多くいます。普段あまり使わない道具を扱う時は、特に注意しましょう。



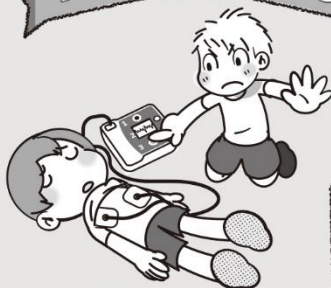
一中の AEDの設置場所は…

* 体育館
(校庭側の出入口)

* 1組職員室前

「AEDを持ってきて!」と言われた時のために、しっかり頭に入れておいてくださいね。

AEDで命を守る



「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。

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?

- スポーツジムなどの運動施設
- 駅、デパート、大型スーパー
などたくさんの人が集まる場所

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)。
 - 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くり返します。