

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。休み中も部活動や講習等で、普段以上に忙しく過ごした人も多いようです。これからは、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、食事・睡眠等の体調管理に十分気を配りましょう。

*** 夏休み中に病院受診はできましたか？ ***

夏休み前に、担任の先生から『健康診断の結果』が配付されたと思います。病院受診が必要な人は、夏休みを利用して専門医を受診するように連絡しましたが、受診はできましたか？ 病院の受診をした人は、早めに『受診報告書』を担任の先生、または保健室まで提出して下さい。特に虫歯があった人は、早めの治療をオススメします！待っていても虫歯は絶対に治りません！

*** 部活動等のケガ・熱中症で受診した人へ ***

夏休み中に講習・部活等で「ケガ」をしたり、「熱中症」で病院にかかったりした場合は、『スポーツ振興センター災害共済給付』の対象になります（ただし、保険適用の場合に1500円以上が対象）。医療費助成の場合も適応になります。該当する人は保健室に連絡してください。なお、以前にケガをして書類が未提出となっている人もいます。早めに提出をお願いします。

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？

- 学校の中は _____
- 駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの方が集まる場所

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くり返します。

「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？

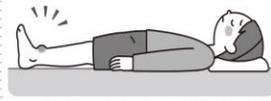
反応があれば、そのまま救急車を待ちます。
反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

覚えておこう！

応急手当の RICE

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

+ Rest (安静)



ケガしたところを動かさないようにします

+ Icing (冷却)



袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

+ Compression (圧迫)



テープや包帯などで固定します

+ Elevation (挙上)



心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

9月9日は救急の日