

入学・進級・八工祭・文化祭など、イベント盛りだくさんの1学期が終了しました。各種健康診断もあり、自らの体や健康について、興味や関心を持ってもらえたでしょうか？特に夏休み中は、昼夜逆転などの睡眠のバランス、欠食や暴飲暴食などの食事のバランスなど生活リズムが乱れないように注意しましょう。待ちに待った夏休み！たっぷりリフレッシュして、2学期、元気みなさんに会えるのを楽しみにしています。

始業式の保健関係提出物

☑ 歯科・眼科の受診結果用紙（対象者のみ）

定期健康診断結果を、3者懇談または通知表とともに返却しています。

赤色マーカーのついていた人には、受診のお知らせ用紙を配布しています。夏休み中を目処に病院を受診して、始業式当日に結果用紙を提出してください。

エアコンは上手に使おう

熱帯夜・・・夜でも熱中症に注意

熱帯夜の時は、寝ている間もエアコンはON！
冷えすぎは、倦怠感の原因になるため、適度な温度調整と直風が体に当たらないように気をつけて。

溺れた時は・・・



浮いて待て！！！！



7/5 岡山県では、港から海に飛び込む遊びをしていた高校生が亡くなる事故が発生しています。夏休みになると、中高生の水難事故のニュースが毎年のようにTVに流れます。万が一のため、水難事故の未然防止と起こった際の対処法を夏休み前に覚えておきましょう。

予防策

① 危険な場所を把握する

釣りをするときは、転落する恐れがないか確認。
泳ぐときは水流の激しい場所、深みのある場所がないか確認。

② 状況を判断する

天気が悪い時や、河川が増水する恐れが高いときは、水遊びやバーベキューを中断して水辺から遠ざかる・近づかない。

③ ライフジャケットを着用する

釣りやボートなどで水辺に行くときは、サイズの合ったライフジャケットを正しく着用する。

対処法

浮いて待つ！

- ①手足を大の字に広げ
- ②大きく息を吸い
- ③顎を挙げて上を見る
- ④手は水面より下で
- ⑤靴は履いたまま（浮き輪代り）



特に海で溺れそう、流されそうになった時に有効。

慌ててもがく、何とか泳ごうとすることはNG。

川は、淡水であり海と比較し体が浮きにくく、流れもあるため浮いて待つことは難しい。

川においてはライフジャケットを身につけること以上に効率的な対処法はありません。

海の事故は 118番(海上保安庁)へ通報

川の事故は まず119番(消防)そのあと110番(警察)

覚えておこう いざというときの
コール&プッシュ



コール 119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**

やるべきことは?

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AEDが到着するまで

プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確認め方は?

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの?

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

胸骨圧迫のポイント

強 <	胸が約5cm (子どもの場合、胸の厚みの約3分の1) 沈み込むように
速 <	1分間に100~120回のテンポで
絶え間なく	なるべく中断しないように

AEDが到着したら

プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

AEDってなにをするもの?

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの?

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかは機械が判断してくれます。

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

©一般社団法人 日本循環器学会

誘惑の多い夏だからこそ気を付けて!



ネットの使い方、それで大丈夫?



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな?

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

