



平成28年9月1日
南陵中学校 保健室

No.6



9月の保健目標 けがの防止に努めよう



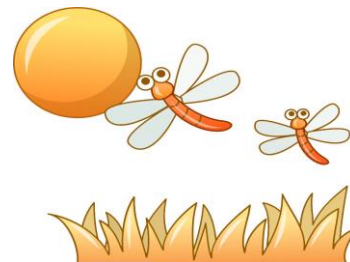
2月期が始まりました。

皆さん、夏休みは元気に過ごせましたか？

朝起きる時間が遅くなって、生活リズムが乱れていませんか？

規則正しい生活リズムを早く取り戻しましょう。

まだまだ、厳しい暑さが続きそうです。水筒、汗ふきタオルを忘れないようにしましょう。汗をかいて、そのままにしておくと風邪をひく原因になります。運動部の人は、下着の替え等も用意するとよいでしょう。



夏休みに傷病対応訓練を実施しました！

8月22日（月）

各部部長・副部長・卓球部2年参加

傷病事故の初期対応・応急手当について訓練をしました。部活動中に部員が倒れたときを想定し、「どう対応するのか」を確認しました。



「呼吸なし」⇒傷病者に背を向けて囲み、目隠しをして、心臓マッサージ開始！



生徒代表が心肺蘇生法

AEDは、**武道場**
1階から、運びました。



AEDは心臓に電気ショックを与えて正常な状態に戻そうとする医療機器です。

職員は、アレルギー対応とエピペンの使い方の講習も実施しました。



kiri_tori

夏休み中の病気・^{けが}怪我の調査

年 組 番 氏名

1 あなたは、夏休み中に病気をしましたか？【通院・入院したものを記入】

ア 病気をした いつ頃（ 月 日頃） 病名（ ）

イ 病気をしなかった

2 あなたは、夏休み中に^{けが}怪我をしましたか？【通院・入院したものを記入】

ア 怪我をした いつ頃… 月 日頃) どんな怪我…（ ）

どんな時… 部活動中（ ）部、家庭、他（ ）

イ 怪我をしなかった

まちがいさがし 7つのまちがいをさがそう！

9月9日は
救急の日



自分の健康は自分で守る！

ケガの予防



準備運動



朝ごはん



体調管理

1学期の学校保健委員会で、「けがを予防する食事」について、名古屋グランパスエイトの栄養アドバイザー 森裕子さんから、お話をいただきました。

夏休み中、部活動に参加していた何人かの生徒に声をかけたとき、「(けがを予防するために)毎日、トマトを食べています」「納豆を食べています」等、返事があり、うれしくなりました。

毎日の朝ごはん、大切ですね！



救急にまつわるクイズ

あなたは、答えられますか？

1 救急車を呼ぶときの電話番号は？
ア 110 イ 117 ウ 119

2 南陵中学校でAEDの置いてある場所は？
() ()

3 汗をかくような運動をするときに、水分補給としてとったほうがよいものは？
ア 水分のみ イ 水分+塩 ウ 水分+砂糖

パトカーは〇〇〇番
救急車は・・・？



今月の保健だよりを読むと
答えが1箇所わかります！