



平成27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



みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？
夏休みに怪我や病気をしませんでしたか？
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、暑い日が続きます。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24日（月）
各部部长・副部长・バレー部員参加

傷病事故の初期対応・応急手当について訓練をしました。部員が倒れたとき、先生が倒れた時を想定し、「どう対応するのか」を確認しました。終了後、AEDの設置場所を確認して解散しました。



ボールが胸に直撃！



先生が倒れた！



AEDは、玄関に
あります。

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。



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？ **【通院したもののみ記入】**

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？ **【通院したもののみ記入】**

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1日は
防災の日

いざという時に
そなえていますか？



いざという時に
そなえていますか？



お家でできる地震対策を考えてみませんか？

【減災のポイント 家具編】

Q：一番倒れやすいのは？

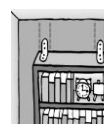
- ① 冷蔵庫 ② 本だな ③ キャビネット



正解は①。背が高い物ほど倒れやすいので、寝室や子ども部屋は背の低い家具にして、寝ている時に倒れてこない配置も考えましょう。

Q：どこに固定するのが一番いい？

- ① 天井 ② 壁 ③ 床



正解は②。場所によって強度が違うので、必ず、下地（柱）が通っているところに固定しましょう。

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？

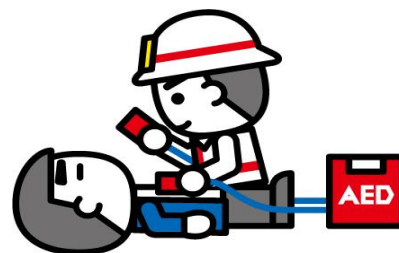
ア 110 イ 117 ウ 119

2 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

3 南陵中学校でAEDの置いてある場所は？

() ()



今月の保健だよりを読むと
答えが1箇所わかります！