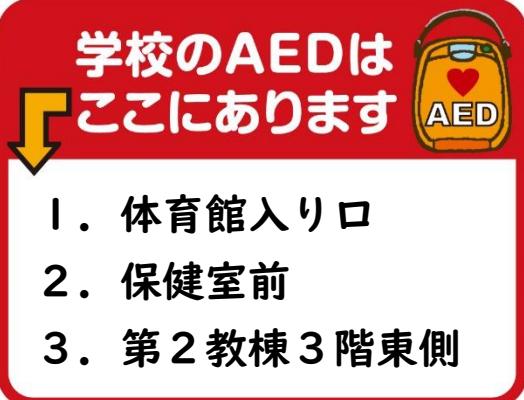


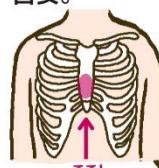
9月9日は「救急の日」



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ!

押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。

胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
をするときは

押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。

救急車を呼ぶ？自力で病院に行く？ 迷ったときは…救急電話相談#7119

自分や家族が病気、ケガをしたときに、救急車を呼ぶべきか、自分で病院に行くべきか、それとも様子を見るべきか、判断に迷った際に、電話で「24時間いつでも」「無料で」相談できる窓口です。

○#7119 プッシュ回線、携帯電話(NTT docomo回線・楽天回線)

○0120-79-7119 携帯電話(上記以外)、ダイヤル回線、IP電話

感染症に注意！

新型コロナウイルス感染症が県下全域で徐々に増加しています。全国的にも増加傾向にあり、夏休み明け、これからの中学校生活を通じて感染が広がる恐れがあります。引き続き、場面に応じたマスクの着用や定期的な換気、こまめな手洗い、咳エチケットなどの基本的な感染対策を励行しましょう。また、まだまだ高温の日が続きます。食中毒を予防するため、口をつけたペットボトルを常温で放置しない、お弁当に保冷剤を入れるなど、食品の取り扱いには十分注意しましょう。

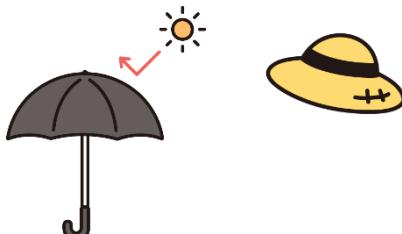
もうすぐ体育祭！

体調管理に気を付けよう！

熱中症について

服装

- 帽子をかぶって日差しをさえぎる。
- 通気性・透湿性の悪い服装等を避ける。



体調管理

- 運動前後に自分の体調を確認する。
- 体調が悪くて活動や下校が難しいと感じたら、ためらわず教職員に相談する。

水分補給

- 適切に水分補給・休憩をとる。
- 友達同士でお互いに水分補給や休憩の声かけをする。



生活習慣

- バランスの良い食事をとる。朝食を食べてくる。
- 睡眠をしっかりとる。



けがの処置について

- 感染予防のため、切り傷や擦り傷は傷口をよく洗う。
- 出血している場合は、圧迫して止血する。
- 打撲、捻挫のときは、まず冷やす。



○受診勧告をもらっていた人で病院を受診した人は、保健室に受診結果報告書を出してください。

○夏休み中に学校活動下のけがで病院に行った人は、保健室に報告に来てください。