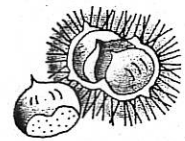




ほけんだより

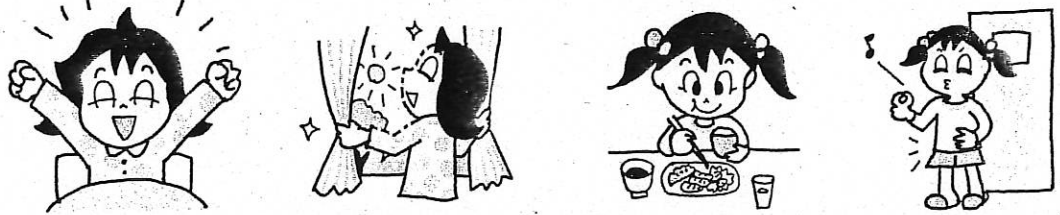
松阪商業高校保健委員会

2学期がスタートしました。
 例年より短い夏休みになって
 しまいましたか、元気に過ご
 せましたか？
 まだまだ暑い日が続くので、しっかり水分
 補給をして熱中症に気をつけましょう。



- 早くおきる
- 朝日をあびる
- 朝ごはんを食べる
- うんちに行く

お休みの日も同じ時間におきます。
 ずれた体内時計がリセットされます。
 一日を元気にすこすエネルギーになります。
 朝ごはんのあとは出やすくなります。



生活リズムをととのえる朝の健康習慣

まだまだ暑い！
 熱中症に気をつけて



寝る前には電源を早めにOFF!



9月9日は「救急(99)の日」

心肺蘇生法を知っていますか？

倒れている人を見つけたら

- ①意識の確認(肩をたたいて「大丈夫ですか?」)
 - ②助けを求める(「誰か来てください」「119番通報してください」)
「AEDを持ってきてください」
 - ③呼吸の確認(呼吸があればそのまま救急車がくるのを待つ)
↓呼吸がなければ直ちに④へ
 - ④胸骨圧迫、30回(胸の真ん中あたりを圧迫し、心臓から血液を循環させる)
 - ⑤気道確保、人工呼吸2回(感染症が心配される場合は、基本的に人工呼吸は行いません)
 - ⑥(AEDが到着したら)AEDを使用(すぐに電源を入れ、後は音声ガイドの指示に従う)
- *AEDは体育館入り口にあります
 救急車がくるまで胸骨圧迫を繰り返す



感染症予防対策～しっかりと洗おう～

かぜなどの感染症をふせぐ 手の洗い方
 ゆっくり丁寧に30秒くらい 2度洗いも効果的です

- ①水を流しながら手を洗う
- ②石けんをつけてよく泡立てる
- ③手のひらをこすりあわせて洗う
- ④手のこをこすりあわせて洗う
- ⑤指のあいだを洗う
- ⑥親指をねじり洗いする
- ⑦指先を手のひらにこするように洗う
- ⑧手首も忘れずに洗う
- ⑨水を流しながら、しっかりと泡を落とす
- ⑩清潔なタオル、ハンカチでよくふく

