

2学期がはじまりました。9月は夏から秋への季節の変わり目です。昼間は暑くても朝や夕方には思ったよりも涼しくなる、そんな日が続きます。体調管理には気をつけましょう。疲れがたまらないよう、ゆっくりお風呂につかり、栄養のある食事をとり、十分な睡眠をとりましょう。

さあ2学期のスタートです...とは言っても **気分のらない**へ

<p>暑いから シャワーだけ...と言わず 心身の疲れもこれてぐっすりの眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで 寝ていたいところですが</p> <p>少し余裕をもって 起きこみよう</p>	<p>暑くて食欲も 落ちこみ気味...?</p> <p>バナナも 牛乳1杯でも 何か口に 入れてこよう</p> <p>朝食を必ず食べよう</p>
--	---	--

9月1日 防災の日 もしものときに冷静に行動できるように 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p> <p>避難場所：〇△小学校</p>	<p>日頃から家族や友人と 災害時の行動について きちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品を きちんと用意しておきましょう</p> <p>懐中電灯、携帯ラジオ、タオル、救急箱、水、保存のき、食料、缶詰、ペーパーなど</p>
--	--	--

AED Q.大増中の AED のある場所を知っていますか??

A. _____

答えは1番下にあります↓

AED を使用することで、命を助けることもあります。「AED 持って来てください」という声にすぐさま反応できると良いですね。

A.職員室の後ろのドアにあります。

スポーツの秋 準備運動をしっかりと行いがをしないように 細心の注意を払うのは当然ですが... もしけがをしたらときはどうする!? 9月9日は 救急の日

すり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で 汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

鼻血 鼻をつまんで下を向く。
なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は+受診してみましょう。
おぼえておいてね♡ **RICE療法**
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!
Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

だぼく・ねんざのきゆびには... 安静。冷却 圧迫。挙上!

<<AEDとは>>

心肺停止には、電気ショックの適応となる「心室細動」と呼ばれる心臓が細かく震えることによって、血液を送り出せなくなる不整脈によるものと、適応でないものがあります。AEDとは心臓が正常に動いているのか、電気ショックは必要なのかを判断し、電気ショックを行うことで心臓のリズムを元に戻す器械です。

AEDの使い方

- ①反応を確認（意識と呼吸）
もしもし 大丈夫ですか?
- ②救急車を呼び、AEDを手配
お願ひします AEDを 救急車をお願ひします (119)
- ③AEDの電極パッドを貼る
AEDが届くまでは胸骨圧迫を行う (可能なら人工呼吸も)
- ④ボタンを押し、電気ショックを
離れてください!