

☆学校保健委員会報告☆

7月20日（木）学校保健委員会が開催されました。「学校事故の予防」をテーマとし、学校医 岡崎先生・保護者代表の方々にご参加いただきました。てんかん・過呼吸の応急手当・心肺蘇生法のDVDを鑑賞した後、実際にAEDとダミーを使用して実践しました。その後、2年生の運動部の代表生徒にも実習してもらいました。



AEDをこわがらない！

AEDって、難しそうなんだけどだれでも使えるの？

■ 音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき？

■ 意識がないとき。
呼吸のようすがおかしいとき。

AEDが必要ないときに
使ってしまったらどうなるの？

■ 必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるから、安心してください。



二中のAEDがある場所は・・・
職員室と体育館

AEDは、学校以外にも公共施設を中心に、人が多く集まる場所に設置されています。もし、目の前で倒れている人を見かけたら……。あなたはどうしますか？ぜひ、勇気をもって、行動してほしいと思います。

～あなたの勇気が
大切な人の命を
救います！～



体育祭の練習が始まります！！

体育祭優勝の秘訣の1つは、規則正しい生活です！！しっかりと食事と睡眠をとるようにしましょう。特に十分な睡眠は体の疲れをとり、体を修復してくれる働きがあります。当日、1人1人が最大限に自分の力を発揮できるように“規則正しい生活”を心がけましょう♪

体育祭当日のお願い

体育祭当日、熱中症やけがが心配されます。最後まで競技に参加できるように、次のことをみなさんにお願ひします。

- ① 前日はしっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べてくる
- ② こまめに水分補給をする



★特に、暑さでの熱中症が心配されます。20～30分おきに水分補給をしてください。少しでも体調がおかしいと思ったら、無理をせず救護テントに来てください。当日は水筒を忘れずに！！

- ③ 体調が悪くなったら無理をしないこと
- ④ 準備運動、運動後のストレッチをしっかり行って、けがを予防する
- ⑤ けがをして、傷口が汚れてしまっている場合は、水道で洗ってから救護テントへ来る

特に、3年生！！昨年は肉離れが大変多かったです。