

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。日中はまだ暑いですが、だんだんと秋が近づいています。季節の変わり目は、疲れやすくなり、体調を崩しやすい時でもあります。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

9月9日は救急の日

よく起こるけがの救急処置を知ろう！

〈やけど〉



水道水でよく冷やす

〈鼻血〉



下を向き、10分以上小鼻（鼻のふくらんだ部分）をつまんで下を向く

〈目にゴミが入った〉



洗面器にためた水に顔を付けてまばたきをする

〈打撲・ねんざ〉



痛みのある所を動かさないようにして、冷やす

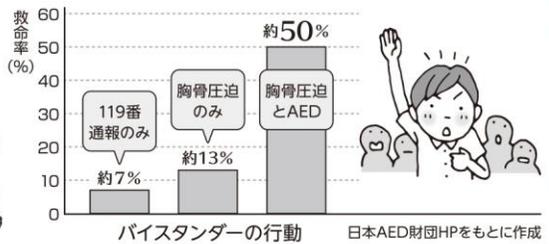
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、**重大なケガや病気**で**心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のこと**です。

すぐに**119番通報**をしたとしても、**救急隊の到着までにかかる時間は約9分**。その間に何もしなければ、**救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっている**ことも。



しかし、その**約9分間**に**バイスタンダーが救命処置**を行えば、**救命率は大きく上昇**します。



もしもの時に**勇気を出して行動**できるように**勉強**しておきましょう

★保護者の方へ

夏休み中に起きたケガや病気、その他調子の悪いところや気になることがありましたら、お知らせください。

まだまだ熱中症に注意！



2学期が始まるこの時期は、夏休み明けで体が暑さや運動に慣れていないため熱中症になりやすい時期です。引き続き熱中症対策を行きましょう。



こまめな水分補給



塩分補給



帽子を被る
涼しい恰好をする



運動後は休憩をする



自分の体調を確認し、体調の悪い時は先生など周りに伝える



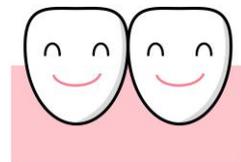
お互いに声をかけあう

9/9(月) 歯磨き指導があります

歯科衛生士さんにお越しいただき、よく噛んで食べる大切さや歯磨きについて教えていただきます。

歯垢の染め出しも行いますので、当日は以下の準備物を忘れずに持ってきてましょう！

- 歯ブラシ
- コップ
- タオル（首に巻ける長さのもの）
- 洗濯ばさみ1つ



9月のSC来校日は6日(金)、13日(金)、20日(金)です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が折り返し連絡し、日程を調整します。