

夏休みは、どのように過ごせたでしょうか。楽しく過ごせて人、ゆっくり過ごせた人、進学や就職に向けて頑張った人、様々だったかと思います。

まだまだ暑い日が続きますが、熱中症に気をつけて少しずつ学校生活に慣れていきましょう。



9月9日は救急の日 自分でできる応急処置を覚えておこう。



すり傷…

水道水でよく洗う



ねんざ…

動かさないようにして冷やす



やけど…

水道水でよく冷やす



目にゴミが入った…

水に顔をつけてまばたきをする

こんなときは病院受診！！

頭を打ってしまったとき、直後は元気にしていても、急変する場合があります。無理をせず、休養し、様子をみてください。また、下記のようなサインがでたら、ためらわずに、病院を受診、または、救急車を呼んでください。

頭を打った後の危険なサイン

- 激しい頭痛
- 吐き気や嘔吐
- めまいや視界の異常
- 強い眠気
- ぼんやりする
- けいれん など



倒れている人をみかけたら…

1. 周囲に助けを求める 2. 119番通報 3. AED 4. 胸部圧迫



本校の AED 設置場所は、

**1階職員室前と
体育館入口**です。

街中では、公共施設、コンビニに置いてあります。



まだまだ続く 熱中症の危険

夏休みが終わり学校生活には慣れました？まだまだ暑い日は続きます。さらに、まだ学校生活に慣れていない今が、熱中症になりやすくなります。また、それほど高くない気温（25～30℃）でも、湿度や室内と野外の温度差などで、体調を崩してしまいます。今後も、熱中症予防をお願いします。

1. 朝ごはんをしっかり取る



2. 睡眠を十分にとる



3. こまめな水分補給と休養

