

# H<sup>ヘルシー</sup> healthy

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会

2019年9月9日 第5号

～文化祭・体育大会特集号～

## かわら版!

まだまだ暑い日が続いていますが、いよいよ文化祭、体育大会の日が近づいてきました。そこで、皆さんに知っておいてほしい体調管理法をお知らせします。

### ①水分補給!

汗をかくためには水分が必要です。しかし運動することで水分が失われます。そこで、失われた水分を補給する必要があります。意識的に、競技の前後は必ず水分補給をしましょう。

### ②生活リズム

疲労回復のためには十分な睡眠が必要です。朝ご飯を食べないのは、疲れの原因となります。早寝、早起き、朝ご飯を心がけて、生活リズムを整えましょう。

### ③準備体操

準備体操を怠ると、ケガが起こりやすくなります。競技の前後は、しっかり**ストレッチ**をしましょう。

## 熱中症対策

水分補給は、30分に一回が目安とされています。喉が乾いた時点ですでに2%の水分が減少していて、脱水状態になっているので、こまめな水分補給をこころがけましょう。水を飲むだけでは、体液が薄くなってしまうので**スポーツリンク**などで水分を補うのが良いでしょう。



# 9月9日は救急の日です。

みなさんはAEDを正しく使うことができますか？  
AEDとは心臓が正しく動いていないときに電気ショックを与えて、心臓の動きを整える機械です。

## <本校のAED設置場所は>

- ①2棟1階 国語科職員室前
- ②3棟グラウンド側 調理室前
- ③体育館2階 入口

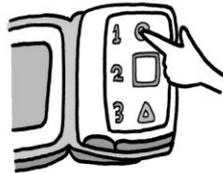
※ 3か所に設置しています。  
いざという時に使えるように  
使い方と一緒に覚えておきましょう。  
誰が使ってもいい物です。  
倒れている人がいたら迷わず  
使って下さい。



## 「もしも」のために AEDの使い方

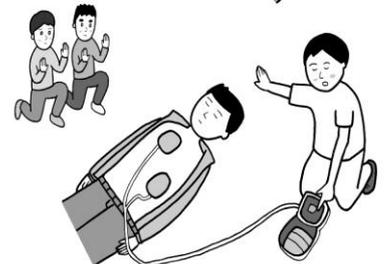
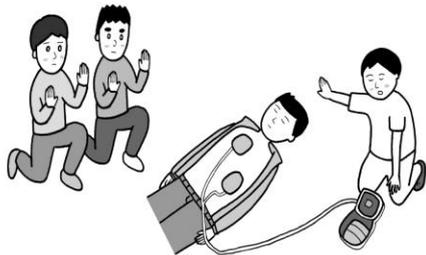
### ①電源を入れる

ふたを開けると自動で  
電源が入る  
機種もあります。



### ②2枚の電極パッドを 胸部に貼る

貼る位置はパッドにも  
イラストで示されています。



### ③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます  
(機種によっては解析ボタンを押す)。  
また、解析中は傷病者に触れないようにします。

### ④除細動(電気ショック)を行う

音声メッセージで指示が出ます。  
「電気ショックが必要」と判定されたら、  
自分と周囲の人が確実に離れていることを  
確認して、ショックボタンを押します。

## 災害用伝言ダイヤル



## 警察相談専用電話

# #9110



110番  
(警察)

119番  
(救急)  
以外にも



## ケータイ スマホに 登録

しておきたい  
ばんごう  
**No.**

## 児童相談所 189

覚え方は「いちはやく」



## 子ども医療電話相談

# #8000



みなさんは、災害伝言ダイヤルをご存じですか。  
地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった時に提供されるサービスです。  
一般電話や公衆電話、携帯電話のほか、災害時に設置される特設の公衆電話などから利用できます。  
他にも児童相談所や警察相談専用電話、子ども医療電話相談などもあります。