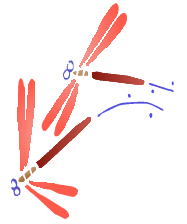


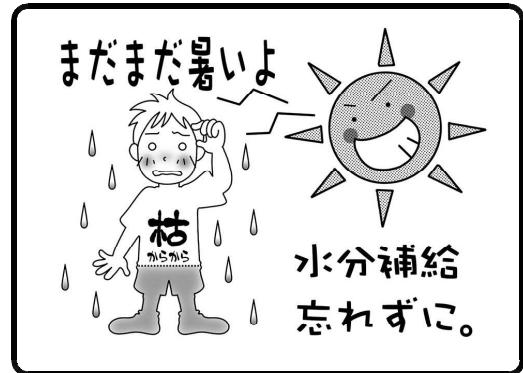
ほげんだより

2023年9月
桐蔭高校
保健室



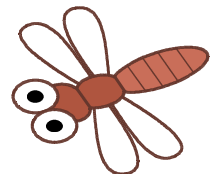
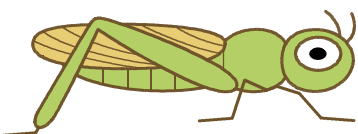
気象庁は、今後も厳しい暑さが続くと予報を出しています。

9月は、学校行事も多く、一生懸命になって、つい睡眠時間を削る等、生活リズムを崩しがちですが、暑さに負けないよう規則正しい生活（特に睡眠の確保！）を心がけてください。



熱中症対策を万全に!

- 暑い日には、帽子等により日差しを遮り、なるべく通気性・透湿性のある服装を心がけましょう。
- 登校前に自分自身の体調を確認しましょう。（朝食は食べたか、睡眠時間は十分か）
- 生徒同士も、暑さに対する個人差が大きいことを理解したうえで、クラブ活動・クラス活動の時、お互いに水分補給や休憩の声かけを行いましょう。
- 運動をするときは、前後を含めて適切に水分を補給し休憩をとりましょう。
- 運動を行った後には、気象状況も踏まえつつ、十分にクールダウンをする等、体調を整えた上で、その後の活動（下校）を行いましょう。
- 体調不良等により、下校やその他の活動が困難だと感じた場合には、ためらうことなく近くにいる人に申し出ましょう（近くにいた人は教員へ連絡）。



文化祭・体育大会を楽しんで！

文化祭： 模擬店運営時には、食中毒予防に努めましょう。

～食中毒予防の3原則～

- | | |
|-------------|---|
| 1. 細菌をつけない | こまめに手洗いをする。 |
| 2. 細菌を増やさない | 冷蔵保管が必要な食品は冷蔵庫へ入れる。
すみやかに調理して早めに食べる。 |
| 3. 細菌をやっつける | 食品の中心部まで熱を十分通す。
包丁・まな板・ふきんは殺菌をする。 |

体育大会： 擦過傷を負った場合、水道の流水で砂や泥などの汚れを洗い流してから保健室へ来てください。

本校では、擦過傷の消毒薬（商品名：マキロン）を準備しています。アレルギーがある等で消毒薬を使用しないでほしいという場合は、処置の際申し出てください。

9月9日は「救急の日」

AEDの使い方とポイント



2枚のパッドを傷病者の胸に貼る（胸の右上と左下側。
貼る位置はパッドにもイラストで示されている）

周囲の人は、
AEDが解析を
している最中や
電気ショックボタンを
押すときには、
傷病者に
触れずに離れる



AED（自動体外式除細動器）は、心臓がけいれんして
血液を全身に送れない状態になった場合に、
電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。
手順は音声メッセージで案内されるので、
それに従えば簡単に操作できます。

AEDが電気ショックが
必要と判断した場合は、
周囲の人が傷病者に
触れてないことを確認し、
電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかは
AEDが自動的に解析してくれる

本校AEDの設置場所

- ①保健室 ②国語科準備室前
③体育館2F ④家庭科室前