



令和3年

9月3日(金)

NO.8

清里中学校 保健室



新学期が始まり、約1週間が経ちました。生活リズムは学校モードに切り替えられましたか？ いよいよ体育祭です。全校で一生懸命準備した成果を発揮するときです。就寝時間、食事のバランスなど、普段以上に体調管理には気を付けて、万全の体調で本番を迎えられるようにしたいですね。

## いよいよ体育祭～力を発揮するために～

### ①お風呂にゆっくり入り、早めに寝る

お風呂に入ることによって、筋肉の緊張がほぐれ、たまっていた疲れを軽減することができます。また、ゆっくりとお湯につかることで血行がよくなり、よい睡眠に導かれます。睡眠は、疲れをとるための最も有効な方法です。いつもは遅くまで起きているという人も、体育祭の前日は早めに布団に入りましょう。



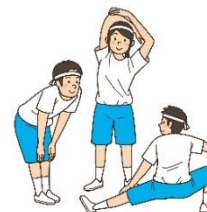
### ②朝ごはんを食べてくる

パンやうどんより、腹持ちのよいごはんがおすすめです。また、熱中症予防もかねて、梅干しや塩魚など、塩分が取れるものを食べるとよいでしょう。



### ③ウォーミングアップをしっかりと

開始前の体操はもちろんのこと、競技の直前にもしっかりと筋肉のストレッチをしておきましょう。不十分だと、痛いけがの原因になります。



### ④こまめに水分を補給する

水分補給の基本は、『のどがかわく前に飲む』です。競技の前後、そして休憩時には必ず飲むようにしましょう。また、途中で「飲みものがなくなった…」ということにならないよう、大きめの水筒で持ってくるとうよいでしょう。



## 体育祭当日のケガ、体調不良は「救護テント」へ！

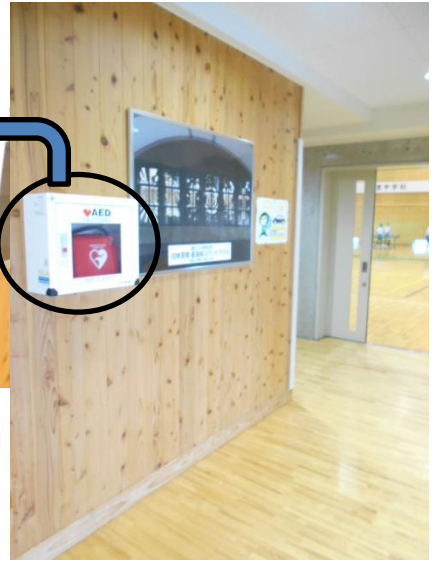
毎年多いケガが“擦り傷”です。救護テントに来る前に、水道水で傷の汚れを洗い流してきてください。また、少しでも体調が悪く感じたら、早めに近くにいる先生や友達に声をかけるようにしましょう。

★競技の合間には、こまめに手指消毒をしましょう！また、十分な身体距離(1m以上)が確保できない場合はマスクの着用を心がけてください！

# 熱中症&感染症対策をお願いします。

# 9月9日は『救急の日』

清里中には、救命用の AED があります！



清里中学校の AED は、体育館玄関の正面にあります。

## AED ってなんだろう？

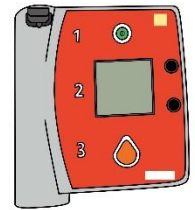
AED（自動体外式除細動器）は、けいれんして血液を送れない「心室細動」の状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。

## 操作が難しそうだけど…

操作方法は音声でガイドされるので、使い方は簡単です。

## AED が必要ないときに使ってしまったらどうなるの？

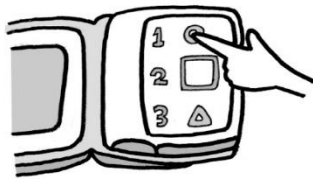
電気ショックが必要ないときは、AED のガイドで「電気ショックは必要ありません」と流れるので、安心して使用してください。



# 「もしも」のために AED の使い方

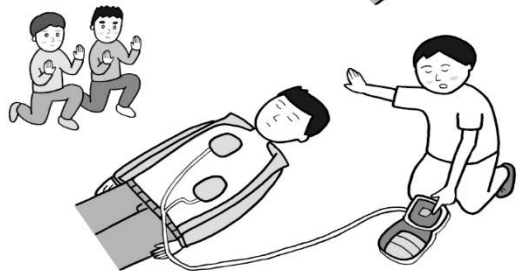
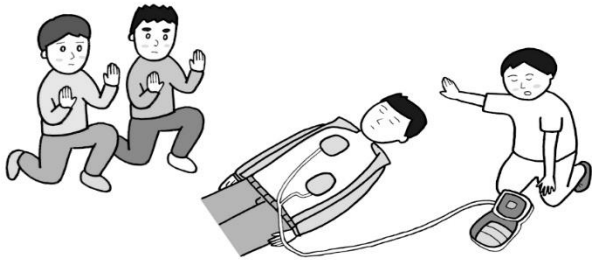
### ①電源を入れる

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。