

ほんだより9月

平成29年9月11日

日田林工高等学校 保健部



2学期が始まって2週間がたちました。夏休みモードから学校モードへ切り替わったでしょうか。

9月に入り、朝夕は肌寒く、日中でも過ごしやすくなりました。急な気温の変化で体調を崩している人が多いように感じます。体育大会や文化祭など行事の続く2学期。しっかり休養をとりながら充実した2学期を送りましょう。

9月9日は救急の日です！

勇気を出して行動することが大切です！！

まずは周りの人に助けを求めて、人に来てもらいましょう。

倒れた人を見つけたら…



救急車とAEDを手配する。



心臓マッサージを行う。

【心肺蘇生法】

○心臓マッサージ(胸骨圧迫) **30回**

○人工呼吸 **2回**

※血液や嘔吐物があるときは、無理に人工呼吸せず、胸骨圧迫を続ける。

○**AED**が届いたらすぐに装着する。

救急車を呼ぶ時は…

まずは深呼吸して、落ち着きましょう。

火事ですか？ 救急ですか？



“救急”であることを伝える。



“場所”を伝える。



“誰が” “どうした”を伝



“名前” 電話番号を伝え

少し涼しくなったから…と油断は禁物！
体育大会の練習なども始まります。
気づかないうちに、たくさん汗をかきます。
意識して水分補給をしましょう。

まだまだ心配！ 熱中症

休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう！

水分補給



(体育や部活がない日でも2ℓ (大きいペットボトル1本) くらい…)



(運動の後は多い人で10ℓ (大きいペットボトル5本) も!)



(入浴や睡眠でも500mℓ (小さいペットボトル1本) くらい…)

