



楽しい夏休みもあっという間に終わり、2学期がスタートしましたね。心も体もリフレッシュできましたか？まだまだ夏休み気分が抜けないという人も、この一週間で「休みモード」から「学校モード」に切り替えていきましょう。

また、運動会の練習も始まります。運動会で練習の成果を発揮できるように、日頃から体調を整えておきましょう。

スムーズに2学期をスタートさせるために生活リズムを整えよう！

睡眠を十分にとろう！



1日3食しっかり食べよう！
栄養バランスの良い食事で！



適度に運動しよう！



大運動会の練習が始まります！万全にのぞむための心構え！

- ① 体調が悪い時は早めに対処しよう。
- ② 水分を必ず準備しよう。
- ③ 帽子の着用、タオル・着替えの準備をしよう。
- ④ 爪を切っておこう。
- ④ 履き慣れた靴を履こう。



まだまだ暑い日が続きます！
熱中症に気をつけよう！

こんな時は要注意！

- ☆睡眠不足の時
(疲れがとれていない)
- ☆朝ご飯を食べていない時
(エネルギー不足)
- ☆今までに熱中症になったことがある人
- ☆熱っぽい・熱がある時
(体温調節がうまくできない)
- ☆下痢をしている時
(脱水状態になりやすい)



～保健室からお知らせ～

- ☆1学期に視力や歯科の検診結果のお知らせをもらった人で、夏休み中に治療を済ませた人は受診結果を提出してください。
 - ☆心臓の定期検診を夏休み中に実施した人は、受診結果を早急に提出してください。
 - ☆夏休み中に学校管理下（部活動・登下校等）においてケガをした場合、給付を請求することができます。
(病院で支払った費用が1500円以上の場合)
- ※手続きは保健室で行っていますので、各自申し出てください。



AEDとは？

心臓が正しく動いていない時に、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える機械です。

Q1 AEDって難しそうだけど？

電源を入れると、音声メッセージが流れます。その通りにすれば安全に使えます。

Q2 AEDを使うのはどんな時？

意識がない時。呼吸の様子がおかしい時。

Q3 AEDが必要無い時に使ってしまったらどうなるの？

必要無い時は「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるので、安心してください。

鹿児島工業高校の

AEDの設置場所は？



- ① 1号館1階エレベーター横
- ② 体育館2階職員室入口
(グラウンド側)
- ③ 伊敷グラウンド部室

～自分でできる応急手当を身につけよう！～

擦り傷・切り傷

水道水で傷をよく洗う。出血していたら、清潔なハンカチなどで押さえて止血する。



突き指

ケガをした指を隣の指と一緒にテープを巻いて固定。その上から氷などで冷やす。



鼻血

下を向く。
小鼻をつまむ。
鼻をすすらない。



やけど

患部をすぐに水道水で冷やす。痛みが軽くなるまで冷やす。



捻挫・打撲

応急手当の基本は RICE



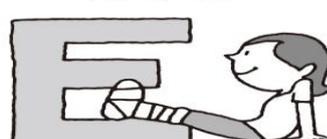
安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる