



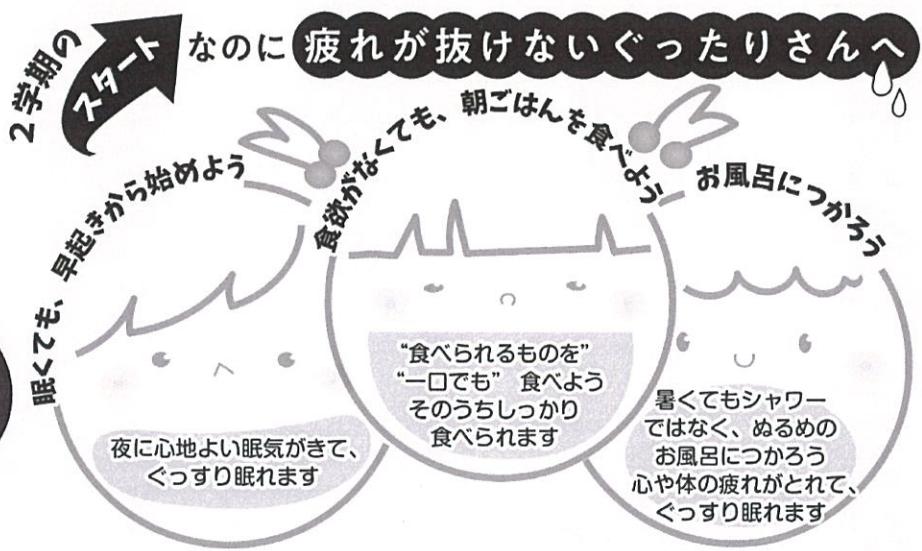
2018.9.1

平安女学院中学校  
平安女学院高等学校  
保健室

## 今月の健康目標：自分の身体を守ろう、安全について考えよう

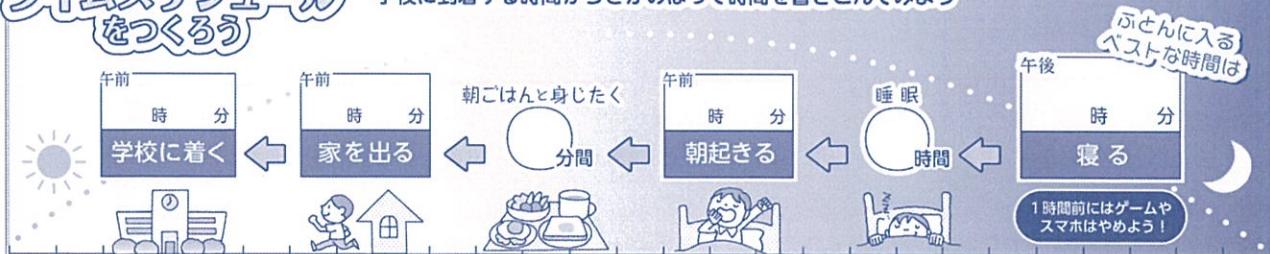


2学期が始まりました。自由に時間を使えた夏休みモードから、学校モードへの切り替えが必要です。「切り替えがうまくいってないよ～」「なんだかぐったりしてる」という人は、下の3つのポイントを試してみてくださいね。来週行われる文化祭に向けて、元気に準備に取り組めるように、生活リズムを整え、体調を万全にしましょう！



## タイムスケジュールをつこう

—学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう—



点検と確認の日にしよう

もしもに備えて、非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合うのは大切です。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておくと安心ですね。

## 防災用品

水、保存食、ナイフ、タオル、ラジオ、懐中電灯、ライター、など



本日生徒のみなさんには、「いのちを大切にするマニュアル」を配布しています。生徒手帳に入れて常に持ち歩けるようにしてくださいね！

# 9月9日は救急の日

心肺蘇生法、知っていますか？クイズに挑戦してみよう！



**正しいのはどっち？**

あつ！人が倒れてる

意識を確かめるために

どっち？

①肩を軽くたたきながら大声で呼びかける  
②試しに起こしてみる

意識がない時は

どっち？

①顔をたたいて意識を呼び戻す  
②応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

呼吸を確かめるために

どっち？

①胸と腹部の動きを見る  
②鼻をつまんでみる

●AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する  
●AEDと胸骨圧迫をくり返す

救急車が到着した！

間違った人は、最初から見直そう！

答えは  
①→②→①→②

ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く  
1分間に100~120回のテンポで強く速く胸を押す  
成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈みこむように

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

呼吸がない時は

どっち？

①とにかくAEDの到着を待つ  
②AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う



夏休みには、先生たちも心肺蘇生法や応急手当の方法を学びました。  
救命講習は、京都市消防局などで皆さんも受けることが出来ます。  
「もしも」の時、救急車が来る前にできることを学んでみませんか？  
興味がある！という人はぜひ保健室まで相談に来てくださいね。

## 模擬店で注意すること！

☆ 買ったらすぐに食べる！

☆ 持ち帰りは禁止！

☆ 食べすぎに注意！

食中毒を起こさないよう、調理する人も食べる人もみんなで気をつけよう！



○調理する人はもちろん、食べる人も

食事の前は手を洗いましょう！

○ゴミはゴミ箱へ捨てましょう！

○体調が悪くなったときは、すぐに  
保健室に連絡してください。

## 文化祭前に、チェック！



## 秋の身体計測を実施します！

中学生は成長による身体の変化が大きい時期です。9月後半の団休みや土曜の放課後に、身長・体重の計測を保健室で行う予定です。



# 9月9日は救急の日

心肺蘇生法、知っていますか？クイズに挑戦してみよう！



**正しいのはどっち？**

①②の正しいと思うほうを選んで進もう。  
倒れている人を救助できるかな？

間違った人は、最初から見直そう！

答えは  
①→②→①→②

**どっち？**

意識を確かめるために

- ①肩を軽くたたきながら大声で呼びかける
- ②試しに起こしてみる

**どっち？**

意識がない時は

- ①顔をたたいて意識を呼び戻す
- ②応援を呼び、119番とAEDの手配をしたのむ

**どっち？**

呼吸を確かめるために

- ①胸と腹部の動きを見る
- ②鼻をつまんでみる

**救急車が到着した！**

●AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する  
●AEDと胸骨圧迫をくり返す

・ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く  
・1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押す  
・成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈みこむように

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます



夏休みには、先生たちも心肺蘇生法や応急手当の方法を学びました。

救命講習は、京都市消防局などで皆さんも受けることが出来ます。

「もしも」の時、救急車が来る前にできることを学んでみませんか？

興味がある！という人はぜひ保健室まで相談に来てくださいね。

## 京都市★救命講習の日程

普通救命講習（救急フェスタ2018にて2時間） 9月7日（金）

上級救命講習（8時間） 10月28日（日）、11月4日（日）



## 模擬店で注意すること！

☆ 買ったらすぐに食べる！

☆ 持ち帰りは禁止！

☆ 食べすぎに注意！

食中毒を起こさないよう、調理する人も食べる人もみんなで気をつけよう！



文化祭前に、チェック！

○調理する人はもちろん、食べる人も

食事の前は手を洗いましょう！

○ゴミはゴミ箱へ捨てましょう！

○体調が悪くなったときは、すぐに

保健室に連絡してください。

