



2学期がスタートして約3週間が経ちましたが、気持ちの切り替えはできていますか？保健室では、睡眠不足からくる体調不良が目立ちます。生活リズムを整えて体調管理をしっかりしましょう。

1学期に行った健康診断の個人結果を配布します。身長・体重の増減が気になる人も多いのではないのでしょうか。それだけではなく、視力や歯科検診の結果も確認し、受診が必要なのにまだ受診していない人は、早めに行くようにしましょう。



8月から歯科校医の佐藤先生によるブラッシング指導を実施しています。歯の磨き方や磨くタイミングなどで、むし歯や歯周病は予防できます。力任せや雑な磨き方になっていませんか？もし、時間がない時は口の中をゆすぐだけでも大丈夫です！



もし、人が倒れていたたら...

①周囲の安全を確認し、近くの人に声をかけ、倒れている人の様子を確認する。

周囲の安全確認よし！



意識はあるか、呼吸はしているか、出血の有無、顔色など

大丈夫ですか？

②倒れている人の意識がない時や、出血がひどい場合は119番!!



救急車を呼ぶときは、場所や倒れている人の様子をできるだけ詳しく伝える。

③呼吸していない又はしているかの判断に迷った時は、ためらわずに心肺蘇生を始める。同時にAEDも使用する。



両手で胸の真ん中を約5cm沈むように、1分間に100~120回のテンポで絶え間なく圧迫する。人工呼吸が行えるなら人工呼吸も行う。



AEDは心室細動(心臓がブルブル震え、全身に血液が送り出せない状態の不整脈)により、止まった心臓の動きを取り戻すために使うもの。音声ガイドに従って操作する。



第1体育館フール側出入口の左側