



2学期が始まりました。9月には運動会があり、部活動では新人戦が行われる所もあると思います。行事を全力で楽しむためにも、準備運動などを徹底し、けがの防止に努めましょう。

また、まだまだ暑さが続いています。こまめに水分補給をし、熱中症の対策も忘れずに……。

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりととり、体調を整えて運動しよう

けがに注意!

夏休みが終わり、学校生活が戻ってきました。勉強や部活動、趣味の活動を元気に頑張ろうと思っている人も多いでしょう。

でも、ちょっと待って! 体とこころの準備が整っていないと、思わぬけがをしてしまうかも!? 自分の体とこころの様子に気を付けて、けがを予防しましょう。

けがをしやすいのは、こんなとき

- ・疲れているとき
(体力の限界を超えているとき)
- ・準備運動が十分でないとき
- ・睡眠不足のとき
- ・栄養バランスの偏った食事が続いているとき
- ・急いでいるとき
- ・イライラしているとき
- ・道や廊下などで、ふざけているとき



救急車の呼び方

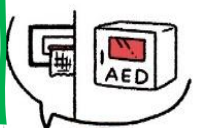


急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番でつながります。次のようなことを聞かれるので、落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

- 1 火事か救急か
→「救急です」
- 2 住所(わからないときは目印になるものを)
- 3 誰がどうしたのか
→ 具合の悪い人の年齢、性別、症状、意識や呼吸の有無など
- 4 通報者(自分)の名前と電話番号



AEDがある場所を知っていますか? すぐに使えるように確認しておきましょう。



北校舎 1階東階段横壁
体育館 2階校舎側外壁
本館玄関前外壁

