

まだまだ暑い日が続いていますので、熱中症対策は忘れないでください。

9月の行事

9月4日（水）体育大会

9月9日（月）・9月10日（火）文化祭

体育大会の注意点

- ① 前日は、十分睡眠をとりましょう。
- ② 体育大会当日の朝は、朝食を必ずとりましょう。
- ③ 水分補給は、こまめにとりましょう。水、お茶、スポーツドリンクなどの水分については、家からきちんと用意しておきましょう。
- ④ 新しい運動靴だと靴ずれをおこしやすいので、はき慣れた運動靴にしましょう。
- ⑤ 競技の前は、軽く準備運動を行いましょ。



「もしも」のために AEDの使い方

①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

④除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

本校のAEDの場所は、第1棟の玄関、中学校の東側の入り口付近、第3棟の入り口、プールの入り口にあるロッカーの中の4カ所に置いています。いざという時のために覚えておいてください。



第1棟の玄関

中学校の東側の入り口付近

第3棟の入り口

プールの入り口にあるロッカーの中

・9月9日（文化祭1日目）の11時から14時まで、「まちの保健室」として学習室において、血圧・骨密度・体脂肪など測定しています。興味がある人は、ぜひ来て下さい。