

ほけんだより9月号

古知野高 定時制
保健室 9/2

新学期スタート！ マスクを正しくつけよう

正しく使おう マスク！



①鼻の形に合わせ
すき間をふさぐ



②あご下まで伸ばし顔に
すき間なくフィットさせる

会話時は
必ず着用！

ポイント

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

『出典：首相官邸 HP より』

3つのすき間ポイント **鼻** ・ **ほほ** ・ **あご** を、しっかりおさえよう！

体育・部活動で気を付けよう ～種目別のけがの危険～

野球・ソフトボール

野球での障害の8割が **眼** と **歯**
ボールやバットが顔に当たる事故に注意

対策
★声をかけあう ★周囲の安全確認

バスケットボール

「**他者との接触**」に注意

対策
★着地点に侵入しない
★空中の他の生徒に過度に接触しない

バドミントン・テニス

ラケット、ボール（シャトル）の扱いに注意

ネットやボールの**準備・片付け**にも注意

★左右の手の平が向き合うようボールを抱える
★ネット張り、ボール移動は複数人で行う
★ボール移動時は無理に方向を変えない

サッカー

膝が相手の体に入る危険あり

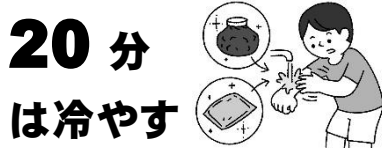
対策 ★周囲の安全確認

ゴールポストの取り扱いに注意

★移動は複数人で、声を掛け合う
★石、水たまり、凹凸がない場所に設置する
★固定器具でしっかりと固定する

9月9日は救急の日 数字で確認・応急処置

やけど



20分
は冷やす

- ・原則は、痛みが引くまで流水で冷やすことです。
- ・氷は、冷やしすぎになる危険あり!

熱中症指数

WBGT28℃以上は
熱中症
厳戒注意



- ・WBGT (熱中症指数) は、保健室前や、体育館で確認できます。
- ・湿度が高く、蒸し暑い日は要注意!

心肺蘇生

皆さんにも
救える命が
あります。



100~120回/分
のリズムで胸骨圧迫をする。



AEDは
正面玄関!

カミナリ知識はどれくらい? あみだ〇×クイズ

雷鳴が聞こえたら
木の下に避難する

〇 ×

正解! 残念...

雷鳴が聞こえても、
雨がやめば安全

〇 ×

正解! 残念...

稲光から雷鳴まで
30秒たてば安全

〇 ×

残念... 正解!

解説

木に落ちた雷の電流が、人体に飛び移ることがあります(側撃雷)
木から4m以上は離れて身をかがめてください。



解説

雨が降っていなくても、雷鳴が聞こえる場合は、雷が落ちる危険があります。雷を発生させる「積乱雲」は急速に発達するため、注意が必要です。

解説

雷雲の大きさは数10kmにもなります。雷鳴後30分たって、次の雷鳴が聞こえなくなることが安全の目安ですが、気象情報の確認が大切です。

スマホと健康・・・睡眠との関係

寝る直前まで、ついスマホを見ることはありませんか?

電子機器の画面からの光を浴びると、寝つきが悪くなると言われています。

ふとんに入ったら、スマホやパソコン、テレビは電源OFF!を続けてみては…?

