



夏休みが明けて1週間がたちました。充実した夏休みは過ごせましたか。まだまだ暑い日が続くので、引き続き熱中症に注意して過ごしましょう。また、長期休業明けは、体調不良になったり、けがをしたりすることが多くなります。自分の健康状態をよく把握しておきましょう。

2学期バタバタスタートになっていませんか??寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹が痛くてバタバタ…。

朝は早めに起きて、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされます。まずは、10分早めに起きて、朝の時間に余裕を持ちましょう。

6時に起床!

おはよ...

寝たりなくても朝日を浴びてリセット!

登校再開が不安な人

だれかに相談してほしい!

GEAR CHANGE

夏休み >>> 学校生活

ギアチェンジ!

学校モードに

生活リズム、

7時には朝食も!

あごが動けば脳も目覚める!

からだを動かす!

家事も立派な運動!
家族も大助かり♪

スクールカウンセラーのカウンセリングについて

スクールカウンセラーのカウンセリングを希望する場合は、担任または養護教諭(宮内)までご連絡ください。



9月4日(木)	10月9日(木)	11月4日(火)	12月4日(木)	1月15日(木)
9月11日(木)	10月16日(木)	11月13日(木)	12月11日(木)	1月22日(木)
9月25日(木)	10月23日(木)	11月18日(火)	12月18日(木)	1月29日(木)
\	10月24日(金)	\	\	\
\	10月30日(木)	\	\	\

夏休みに救命法講習会を行いました



7月22日(月)に部活動代表者を対象に救命法講習会を行いました。今回の講習では、掛川南消防署の方から心肺蘇生法やAEDの使用方法について実演し、救命法の知識と技能について学びました。

心肺蘇生法について

コロナ禍では、人工呼吸は行わずに胸骨圧迫のみを行います。図のように胸の真ん中にどちらか一方の手の付け根を置き、もう一方の手をその上に重ねて指を組んでそらせ、肘を伸ばして付け根に体重をかけ圧迫します。

胸骨圧迫のポイントは「強く・速く・絶え間なく」！
1分間に100回のリズムで行います。

胸骨圧迫は大人でもかなり体力を使います。強く押せなくなってきたら、交代できるように多くの人が胸骨圧迫のやり方を知っておくことが大切です。



AEDについて

AEDとは心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための機器です。

AEDは、操作方法を音声でガイドしてくれるため、簡単に使用することができます。

基本の操作は3つです。①蓋を開けると自動で電源ON ②電極パッドを胸に貼る ③ボタンを押して電気ショックを行う

大須賀中のAEDは職員玄関(2階)入口にあります。いざという時のために場所を覚えておいてください。



～保護者の方へ～ 身体測定について

保護者の皆様方には、保健関係への御理解御協力を賜り本当にありがとうございます。

夏休み明けから順次身体測定を行います。終わり次第結果を健康の記録に記録して配付します。保護者確認欄にサインをして学校へ提出をお願いします。

1学期の健康診断後に治療の勧めの願いをお渡ししました。大切なお子様の心身の健康のため、早めに専門医への受診をお願いします。夏休み中に定期健康診断の受診をしてくださった御家庭も多く、感謝申し上げます。

お子様の心身の健康面で心配なことなどありましたら、お気軽に御相談ください。

