



今月の保健目標…運動時のけがの予防

長かった夏休み。みなさんは元気に過ごせましたか？これからも残暑が予想されます。しっかり暑さ対策をしていきましょう。引き続き毎朝体温測定をして、健康観察カードの記入をお願いします。

現在も、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。引き続きマスクを着用し、今まで以上に一人一人が注意して、安全な学校生活を送っていきましょう。給食の際は、黙食をお願いします。

発熱、体調が悪いとき、家族に発熱者がいるときなどは無理をしないでご家庭で様子を見るようにお願いします。その際は学校にお知らせください。なおコロナワクチン接種のため、欠席もしくは遅刻や早退をする場合もお知らせください。出席停止等扱いとなります。

体調不良の際は、緊急連絡先にお知らせします。連絡先が変わったときは、速やかに担任までお知らせください。

🕒 朝ごはんちゃんと食べてる？ 🕒

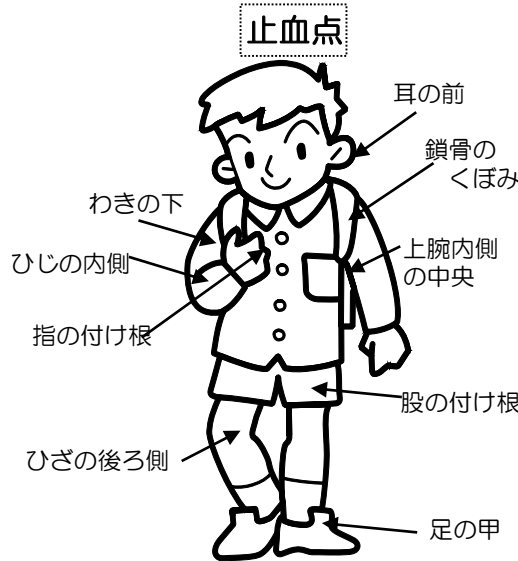
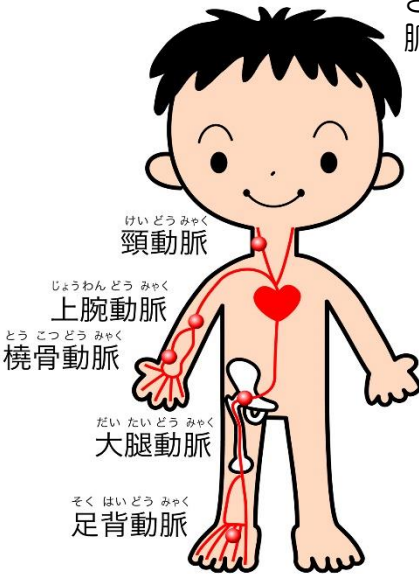
9月9日は救急の日

時々体調不良での来室者の中に、朝食を取っていない人が見られます。まず朝食をしっかりと食べることからやってみましょう。
エネルギーがないと動けません。

”おなかがからっぽだと頭もからっぽ”



傷口を押さえるだけでは血が止まらないとき、傷口を心臓より高くして、心臓に近い動脈の止血点を指や手で押さえます。



陽西中の生徒の皆さんの元気なあいさつは、とても気持ちがいいです。こちら元気がもらえます。(^ ▽ ^) ☆

応急手当

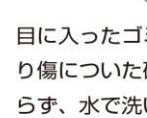
3つの ない

動かさない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

こすらない



目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう



あたためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽減しよう

コレがアレに?!…身近なものが大活躍

新聞紙

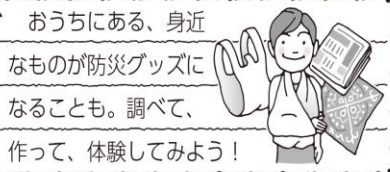
- 丸めて骨折時の添え木に
- 折ってスリッパや食器に
- 体に巻いて防寒対策に

ポリ袋

- 持ち手の横を切って三角巾に
- 穴を開けてポンチョに
- 料理のときのボウル代わりに

バンダナ

- つないでロープに
- 包帯がわりに
- マスクや防災ずきんに





AEDの設置場所は知っていますか？

皆さんはAED（自動体外式除細動器）のことをどのくらい知っていますか？

「見たことはあるけれど、触ったことはない」という人が多いと思います。

AEDは心停止を起こしたときの蘇生に使う救急医療機器。

心停止により倒れた人がいる場合、その場にいる人が協力して使用することで、命を救う手助けをすることができます。

突然の心停止は大人だけではなく、子どもにも起こり得ることで、心臓の持病などがない健康な人でも、AEDが必要な状況に陥ることがあります。

陽西中のAEDがある場所は、体育館の入口です。右側の壁にあります。

先生からAEDを持ってくるように言われたときは、この箱からAEDを取り出してください。箱から取り出すときには、大きな音が鳴ることになっています。



体育館

入口



保健室から

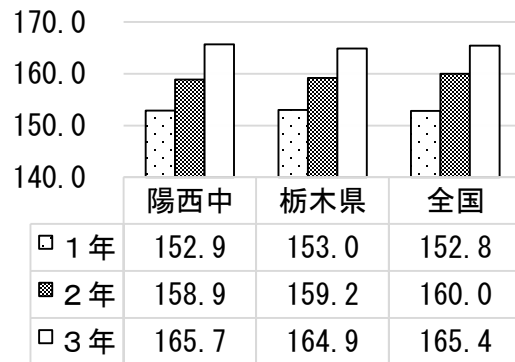
※宇都宮市つながりサポート女性支援事業の一環として、様々な事由によって生理用品が用意できないなど、コロナ下において、困難や不安に直面する生徒に寄り添った相談支援を充実させるため、保健室や北校舎女子トイレに生理用品を配置しました。「宇都宮市女性相談所」の資料も掲示してあります。

詳しく見たいときは、配布しますので、保健室に来てください。

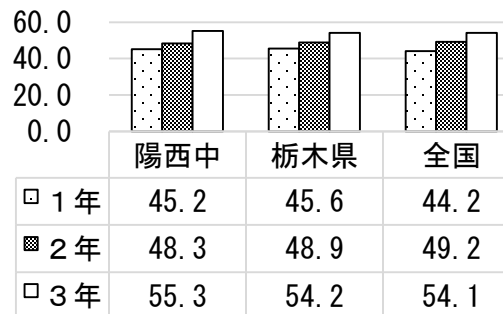
※コロナ下において、不安や困難を抱える女性の潜在化が懸念される中、支援が十分に行き届いていない女性に対し、NPO等と連携した相談体制などの強化を図る事業です。

4月の計測の平均

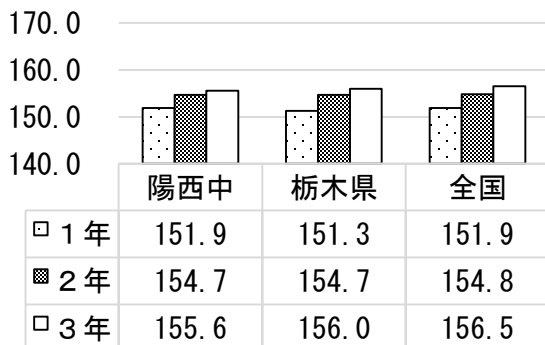
身長（男子）



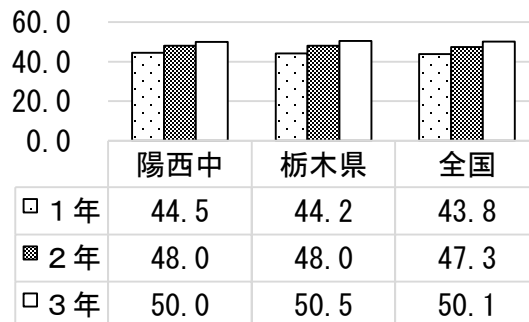
体重（男子）



身長（女子）



体重（女子）



※全国・栃木県の結果は、R1年度学校保健統計調査結果参照
R2はコロナ感染症の影響で実施期間が延長され正確な数値が得られなかったため。