

夏休みが終わり、元気に登校できている人もいれば、ちょっと憂鬱そうな人もいますね。「なんか最近パツとしない」という人は、秋らしい楽しみを一つ見つけてみては？例えば寝る前15分間だけ読書をする「読書の秋」。朝少し早く起きてウォーキングする「スポーツの秋」。人ではなく者や風景をスマホで撮影する「芸術の秋」。朝ごはんに1品プラスしてちょっと豪華にしてみる「食欲の秋」。考えてみるだけでもワクワクしますよ。

夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

## そんなぐったりさんへ

そのぐったりの原因は？

- 夏バテが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている



ぐったりをやっつけるために！

- お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- 睡眠をしっかりとろう
- 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- 「スポーツの秋」のやりすぎに注意



## AEDをこわがらない！

119番通報の後、救急車が到着する前の時間は、**全国平均8.6分**(平成26年)とされています。その間の「手当て」が命の行方を決めるのです！

### ●AEDって誰でも使えるの？

⇒音声メッセージが流れるので、その通りにすれば誰でも安全に使えます。

### ●AEDを使うときってどんな時？

⇒意識がない時、呼吸の仕方がおかしい時。

### ●AEDが必要ないのに、使ってしまったらどうなるの？

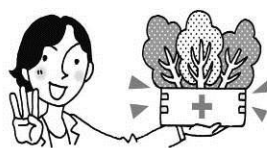
⇒必要がない時は「電気ショックは必要ありません。」というメッセージが流れるので、安心して下さい。



## AEDの設置場所

保健室前・体育館玄関

## 自分でできる 応急手当ての 基本は3つ



こんなときは

### ●保健室または病院へ

- 痛くて動かせない。
- 変色したり、変形したりしている。
- 出血量が多い。
- 気分(顔色)が悪い。
- 冷や汗が出ている。



### 洗う

すり傷	目にゴミが入った
水道の流水で、傷口を洗い流す。	洗面器の水の中で、まばたきをする。
<b>知識</b> 薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。	

### 何のために？

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- 傷をつけずに、異物を取る。
- 水道水の塩素には、消毒の効果も。

### 冷やす

やけど	突き指・打撲
水道の流水で、痛みがおさまるまで。	氷を入れたビニール袋で、20分間。
<b>知識</b> やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。	

### 何のために？

- やけどをした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛みをおさえる。
- ケガの回復を助ける。

### 押さえる

切り傷	鼻血
清潔なハンカチなどを傷口に当てて。	顔を下に向け、鼻をつまむ。
<b>知識</b> 鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。	

### 何のために？

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

### 応急手当ての後も自分でチェック

- ⚠ 傷の状態(痛み、腫れ、変形)や傷口の変化に注意。
- ⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。

