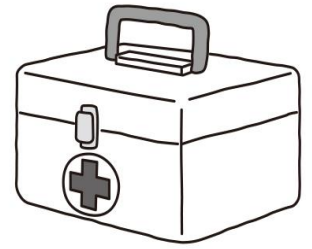


ほけんたもろ

2022年9月1日
大垣商業高校定時制

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。晴れの日、まだまだ暑いですね。服装で上手に調節しましょう。



9月9日は救急の日



あっ！人が倒れてる

正しいのはどっち？

①②の正しいと思うほうを選んで進もう。
倒れている人を救助できるかな？

間違った人は、最初から見直そう！

答えは
①→②→①→②

どっち？

意識を確かめるために

- ① 肩を軽くたたきながら大声で呼びかける
- ② 試しに起こしてみる

どっち？

意識がない時は

- ① 顔をたたいて意識を呼び戻す
- ② 応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

● AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する

● AEDと胸骨圧迫をくり返す

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

どっち？

呼吸を確かめるために

- ① 胸と腹部の動きを見る
- ② 鼻をつまんでみる

どっち？

呼吸がない時は

- ① とにかくAEDの到着を待つ
- ② AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う

救急車が到着した！

・ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く

・1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押す

・成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈みこむように

～ 受診勧告書を提出してください ～

夏休み前に、歯科や眼科等の「受診勧告書」を受け取った人は、医療機関を受診することができたでしょうか？医療機関を受診した人は、「受診勧告書」を保健室に提出し、受診結果を報告してください。まだ受診をしていない場合は、時間を作って必ず受診しましょう！

★一言アドバイス★

夏バテを回復する食材は？

- ① 糖質をエネルギーに変える。ビタミンB1
ビタミンB1を多く含むのは、豚肉・うなぎ・大豆食品。
- ② 体力や持久力をアップする。たんぱく質
たんぱく質を多く含むのは、肉類・魚・大豆食品・玉子・チーズなど。

