

保健だより 9月

令和6年9月2日
埼玉県立騎西特別支援学校
北本分校 保健室



9月の保健目標 けがを予防しよう！

夏休みが終わり2学期が始まりました。みなさんは充実した夏休みを過ごしましたか？夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は少しずつ夏休みモードから学校モードに切り替えて生活リズムを整えていきましょう。

どこにあるか知っていますか？

AED



心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。

北本分校のAEDは
2階職員室前の廊下
に設置されました。
確認してください。

非常口



地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。

外でAEDを探すには

♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、駅などにはよく設置されています。

コンビニでもAEDの設置されている所が増えています。

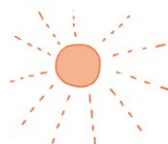
公衆電話



駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭やテレホンカードを入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて学校や通学路の近くの設置場所を覚えておきましょう。

熱中症 に注意！



9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんな時に注意したいのが熱中症です。暑い日は熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



ココに気をつけて！

- **睡眠**をしっかりとる。
- **朝ごはん**を食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分を補給する**。
- 運動するときは、**ときどき休憩する**。
- 体調が悪いときは、**運動しない**。

