

保健だより

塩沢中学校
保健室
NO.6
R8.9.1発行



2学期が始まり1週間が経ちました。この1週間は、夏の疲れもあるのか、頭痛や腹痛での来室が多かったです。生活もなかなか学校生活モードに切り替えられない人もいます。

そんな中、明日から定期テストです。体調不良で当日受検できないなんてことがないように、今日は早く寝て、明日の朝食をしっかりと食べて、テストに臨みましょう！！

テストが終われば体育祭です。体育祭練習では、みんなが一生懸命に大きな声を出して活動します。暑い中での練習が連日続くことで、体力的にも精神的にも疲れてしまいます。

体育祭に向けて、今まで以上に「睡眠」「朝食」をしっかりととりましょう！

ということで

体育祭前 3日間だけの 「健康チャレンジ week」 を実施します！

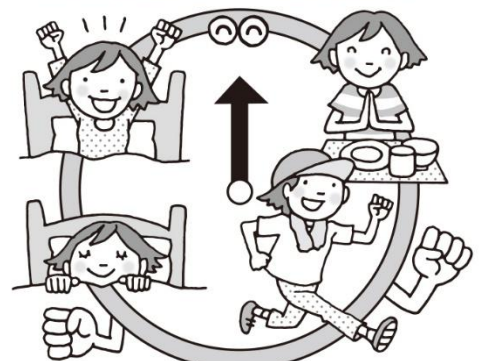
＜期間＞ 9月14日(月)～16日(水)

＜方法＞ 朝カード記入(前回と同じ)

「朝食」「就寝時刻」だけは、絶対に守ってほしい！

詳しい説明は、担任の先生からしっかり聞きましょう！

体育祭を大成功させるために
規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう



塩沢中には緊急事態に備えて用意されているものがあります。
いざという時のためにどこにあるかを確認しておきましょう。



★AED



塩沢中学校のAEDは、3 個あります！

① 1 体入口、② 2 体玄関、③ 職員室入口

に設置してあります。

＊2 種類の AED が設置されていますが、使い方はどちらもアナウンスに従って操作すると、誰でも使うことができます。

①



同じ機種

②



③



① 1 体の入口をいって左側に担架と一緒に設置してあります。

② 2 体玄関を入り柔道場の入口にあります。

③ 職員室の入口入ってすぐの場所にあります。

★担架

学校に担架は 3 つあります。

- ① 職員室前廊下
- ② 1 体入口
- ③ 保健室

①



②



③



① 職員室前廊下に設置してあります。

② 1 体入口をいって左側にあります。 ③ 保健室を入りすぐの左側です。

緊急事態に「持って来て！」と言われたときに、誰でもすぐに取りに行けるように、設置場所を確認しておきましょう。