

9月21日(月・祝)より



秋の全国交通安全運動が始まります

朝夕はずいぶん涼しくなってきましたが、昼間はまだまだ暑いですね。こんな時期は体調を崩しやすいので注意しましょう。座席によってエアコンがよく当たり寒く感じたり、日当たりがよく暑いと感じたりします。その日の体調によっても感じ方が変わってきます。下着や上着で調節してください。朝から体調がよくないときは無理をせず、体調を整えることを優先しましょう。



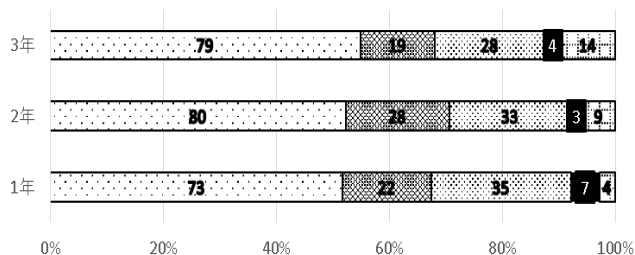
《発育測定の結果》

大枝中生の身長体重平均

平均との差も気になりますが、大切なのは春と比べた身長の伸びと体重の増加のバランスです。

単位 身長 (cm) 体重 (kg)	男子				女子			
	春		今回		春		今回	
	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
1年	153.8	43.6	156.8	44.8	151.4	42.7	152.7	42.9
2年	160.0	48.0	162.8	49.9	155.2	46.4	156.0	46.4
3年	165.8	54.4	166.8	55.2	157.2	50.0	157.0	48.9

大枝中生の視力 (グラフの左からA・B・C・D・未検)



視力検査の結果のABCDって？

- A … 1, 0以上 B … 0, 6~1, 0
C … 0, 3~0, 6 D … 0, 3以下

平均すると、25%くらいの方がC・Dという結果でした。お知らせプリントを渡していますが、眼科を受診し、もう一度、詳しく検査してきてください。

特に3年生は、受験の際、いつもと違う場所で黒板などに書いてある指示や訂正を確認しないといけません。はっきり見えるように準備しておいてください。



ヘッドホンで
音楽を聞きながら



二人乗り



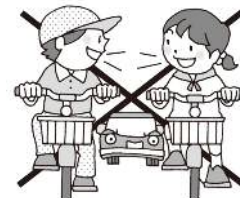
携帯・スマホを
操作しながら



傘さし運転



無灯火運転



並んで走る



打撲・捻挫の手当では RICE 処置が基本

レスト
Rest (安静)

動かさない
いじらない

アイシング
Icing (氷冷)

氷のうなど冷やし
はれをふせぐ

コンプレッション
Compression (圧迫)

内出血をひどくしないように

エレベーション
Elevation (挙上)

患部をできるだけ
心臓より高く

覚えてね!



年に一度、中身を点検しよう。
使用期限の確認も忘れずに。

救急箱の中身 CHECK



それぞれの使い方についても確認しておきましょう



10月6日の体育大会に向けての練習が、
9月後半からスタートします。体調をしっかり
整え、けがをしないように注意しましょう。

- ・しっかり睡眠をとりましょう
- ・準備運動をしっかりしましょう
- ・こまめに水分を取りましょう
- ・サイズの合った靴を履きましょう
- ・手足の爪を切っておきましょう

さらに、今年もコロナ対策が必要です。

- ・運動していないときはできるだけマスクを
着用しましょう
- ・マスクをしていないときは会話を控えましょう
- ・密にならないよう気を付けましょう
- ・練習の後はしっかり手洗い・うがいを
しましょう

準備運動

どうして するの?

その1
ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるの
で、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2
体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。し
んどいなと感じたり、体のどこかが痛いな
と思ったら無理せずに休みましょう。

その3
心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに
「さあ運動を始めるぞ!」と
気持ちも整っていきます。や
る気がわいて、いい記録につ
ながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動を
がんばる前にはしっかり行いましょう



倒れて意識のない人
に使います。音声ガイド
に従い、イラストに描い
てある場所にパッドを
取り付けましょう。

本校中には北棟側のC棟入口にあります

倒れている人を見つけたら、「周りの人に助けを求める」「救急車
を要請する」「心肺蘇生法（特に胸骨圧迫）を始める」「AEDを
探して持ってくる」ということが大切です。

自分一人しかいないときは「救急車を要請する」が一番。その
あと、心肺蘇生法を始めます。

救急車を要請するときは次のことが尋ねられます。

- ①火事ですか? 救急ですか?
- ②場所はどこですか?
- ③どうされましたか?
- ④(倒れている人は) おいくつの方ですか?
- ⑤あなたのお名前と連絡先を教えてください。

きちんと答えら
れるか、シュミレ
ーションしてみ
ましょう。

誰かが助けを必要としているとき

みなさんにもできることがあります