

前期期末考査が終了しましたが、ほっとする間もなく、授業や部活動、進路のことなど忙しい毎日は続きます。頑張りたい気持ちがある一方で、夏の疲れが残っている人も少なくありません。9月は朝晩の気温差も大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。体調の変化に気を配りながら、何ごとも自分のペースで取り組んでいきましょう。



けがのない楽しい体育大会に

16日、17日に体育大会が行われます。体調を整えて、けがのない楽しい体育大会にしましょう。応援する人も、暑さ対策や水分補給を忘れずに。

まだまだ
熱中症に注意！

体育大会に向けて気をつけてほしいこと

- ・十分な睡眠をとりましょう。
- ・朝食をしっかり食べてきましょう。
- ・水分補給はこまめにとりましょう。
- ・準備運動・整理運動を忘れずにしましょう。



忘れずに

ウォームアップ ◀ ▶ クールダウン



ウォームアップ



クールダウン

ウォームアップ：硬くなっている筋肉を温めて動きやすくします。可動域が広がりパフォーマンスが上がり、けがの予防にもなります。
クールダウン：運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れもとれやすくなります。

スポーツの秋を楽しみましょう

秋は、暑さが落ち着き、気温も過ごしやすくなるため、運動に適した季節です。

運動には、体力向上だけでなく、ストレス解消や集中力アップ、睡眠の質の改善など、心と体の健康を支えるさまざまな効果があります。勉強や部活動、アルバイトなどで忙しい毎日ですが、少し体を動かすだけでも気分転換になります。自分のペースで運動を楽しみ、心も体も元気に秋を過ごしましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむために・・・

- ・運動の前後はストレッチを行いましょう。
- ・睡眠・食事はしっかりととりましょう。
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、思わぬ事故の原因に！
- ・体調が悪いときは無理をせずに休みましょう。



夏の疲れをリセット

そろそろ夏の疲れが出てくる時期です。疲れがとれなかったり、何となくだるかったり、胃の調子が悪い、おなかの調子が悪い、めまい、たちくらみ・・・など、体の不調はありませんか。

その不調、こんなことが原因かも？



夜更かしして
睡眠不足では？



冷たいものを
摂り過ぎていない？



冷房の設定温度、
低い？



夏の疲れをリセットするために・・・

- ・温かいものを食べて体を内側から温めましょう。
 - ・お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう。
 - ・睡眠をしっかりとりましょう。
 - ・かるい運動でリフレッシュしましょう。
 - ・寒暖の差が大きいと身体に負担がかかります。
- 冷房の使い方や服装を見直しましょう。

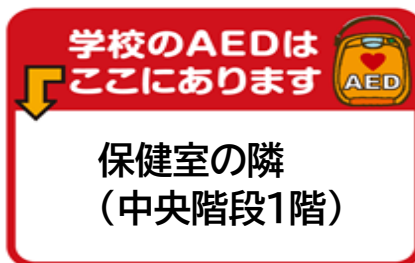


もしもの時に役立つ『BLS』

Basic Life Support の略で、**一次救命処置**のことをいいます。

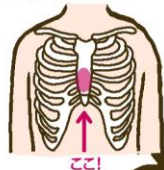
急に意識を失って倒れた人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊員や医師に引き継ぐまでに行う応急処置のことで、**心肺蘇生（胸骨圧迫と人工呼吸）**を行ない、**AED**を使用します。呼吸も意識もないときは、その場でいる人で手分けして

①心肺蘇生 ②119に通報 ③AEDを同時に行います。



押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。

**胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
をするときは**

押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。



もしも救急車を呼ぶことになったら・・・

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- ② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- ③ 「救急です」
- ④ 「住所はどこですか？」
- ⑤ 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える) 」



- ⑥ 「どうしましたか？」
- ⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はありません」
- ⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」
- ⑨ 「60代ぐらいだと思います」
- ⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- ⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲▲-▲▲▲▲です」