

みなさん、夏休み前にお話した『ストロベリーあいす』を意識して、充実した夏休みを過ごすことができましたか？「夏休み明けでやる気が出ない…」という人も、少しずつ学校の生活リズムを戻しながら、スイッチを切り替えていきましょう！



9月9日は救急の日

9月から「部活動」が、とよた地域クラブ活動「とよクラ」へと変わりました。生徒の皆さんが部活動を続けることができるように、地域の方々が協力して運営してくださっています。「とよクラ」中に起きたけがや体調不良は、クラブコーディネーターを中心に、各クラブ活動の地域指導者の方が対応してください。自分や仲間がけがをしたときのために、応急手当の方法を覚えておきましょう！



すり傷・切り傷

★感染予防が大切！

① しっかりと砂を洗い流す

きれいに洗えれば
消毒の必要はありません。



② 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄がうまくいかないときや
出血が止まらないとき、
痛みが治まらないときは**病院へ！**



意識がない・呼びかけに反応しない・
けいれん・大出血 など

このような人を見つけたときは…



まずは、近くの人を呼ぶ！

大きな声で知らせる。
その場に2人以上いるときは、
1人はその場から離れない。

できることをやろう！

- ☆ AED を持ってくる
- ☆ 119 に電話をかける
- ☆ 傷病者の名前・時間・症状などをメモする

打撲・捻挫・突き指

★RICE 処置が基本！

Rest(安静)

動かさない



Ice(冷却)

氷のうなどで
冷やす



Compression(圧迫)

適度に圧迫する



Elevation(挙上)

心臓より高い位置に
挙げる



腫れや痛みを軽減するための応急手当です。
症状が続く場合や程度が酷い場合は**病院へ！**

救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、
固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番で
つながります。次のようなことを聞かれるので、
落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

- ① 火事が救急か
→ 「救急です」
- ② 住所(わからないときは
目印になるものを)
- ③ 誰がどうしたのか
→ 具合の悪い人の
年齢、性別、症状、
意識や呼吸の有無など
- ④ 通報者(自分)の名前と電話番号



ご注意ください！

「とよクラ」中に
起きたけがや疾病
については、
「災害共済給付制
度(スポーツ振興セ
ンター)」の**対象外**
となります。

『松平★健康チャレンジ week』第2回目は、9月7日(月)～11日(金)に実施します。
今回は、滝脇・幸海・豊松・岩倉小学校と一緒に取り組みます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

「メディア」からはなれて「デジタルデトックス」



ちょっといいかも！！



意識をせずについついテレビを見たり、スマホをさわったりしていませんか？みなさんにひとつ提案があります。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？メディアからはなれることを「デジタルデトックス」といいます。いいことがあった人、新発見があった人を紹介します。

課題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子がよかった

お家の人と楽しく話すことができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた



何をしようかお家の
人と相談しましょう



デジタル眼精疲労を予防する



目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

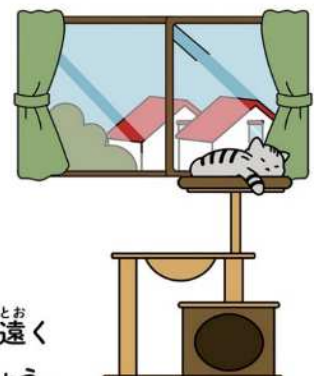
10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね

20 分ごとに

20 秒以上

遠くを見る

<20 フィート(約 6m) 先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにお付き合いしましょう。