



2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？夏休みモードから学校モードへ切り替えて生活リズムを整えましょう。また、まだまだ暑い日が続きます。運動会練習も始まるので、「睡眠と食事」をしっかりととり、熱中症を予防しましょう。あわせて、新型コロナウイルス感染症に負けないよう、「こまめな手洗い」を徹底しましょう。



鹿児島工業の AED 設置場所

- ☆1号館1F エレベーター横
- ☆体育館2F 体育科職員室前
- ☆伊敷グラウンド

覚えておこう
自分でできる **応急手当**



鼻血が出た!
軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ



カッターナイフで切れた!
流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血



お湯でやけどした!
流水で痛みがやわらぐまで冷やす

擦り傷



流水で傷口をきれいに洗い流す

目にゴミが入った!



目はこすらず、流水に顔を付けまばたきする



R 安静



I 冷却

おぼえておきたい **ライス** **RICE** って何?

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。捻挫や打撲、突き指をしたときは、すぐに RICE 処置をしよう。

Rest 安静にして動かさない **Icing** 痛いところを冷やす



C 圧迫



E 挙上



準備運動で **ケガ** を防ごう

Compression 押さえて圧迫 **Elevation** 心臓より高く上げる

☆運動会練習が始まります！運動するときのポイント☆



睡眠をしっかり取る



ツメを切っておく



足に合った靴をはく



着替え、タオルの準備をする



こまめに水分補給をする



帽子をかぶる



朝ごはんをしっかり食べる



体調が悪いときは無理をしない

コロナに
負けない!

新型コロナウイルス感染症が全国各地、海外でも大流行しています。鹿児島県でも感染が続いており、県内の感染者は計 300 人を越える人数となりました。まだまだ流行は続きそうです。

1人1人が感染拡大防止に努めましょう！

新型コロナウイルス

感染予防のために

風邪やインフルエンザ対策と同様に1人1人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。



保健室からのお知らせ

☆1学期に視力の検診結果のお知らせをもらった人で、夏休み中に治療を済ませた人は受診結果を提出してください。

☆心臓の定期検診を夏休み中に受診した人は、受診結果(管理表)を早急に提出してください。

☆夏休み中に学校管理下(部活動・登下校等)において、ケガをした場合、給付を請求することができます。(病院で支払った費用が1,500円以上の場合)

※手続きは保健室で行っていますので、各自申し出てください。

