

# 保健だより 9月号



徳島北高校 平成30年9月5日

2学期の開始と同時にテスト。その後すぐに北高祭の準備や練習が本格的に始まり、疲れやすい時期です。体調を整えて、笑顔のあふれる北高祭にしましょう。

\*\*\*\*\* 楽しい北高祭にするために！ \*\*\*\*\*

## ◎コンディションを整える！

夜▶身体を休めるために早めに寝て、睡眠をしっかりとりましょう。

朝▶毎朝同じ時間に起きて体内時計を合わせておきましょう。

食▶三食、栄養バランスのとれた食事を取りましょう。

運動前はエネルギーになる炭水化物がオススメです。

爪▶爪は切っておきましょう。長いままだと思わぬケガの元！

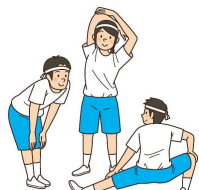
水▶こまめに休憩、水分補給を（大量発汗時は同時に塩分も補給）！



▶ 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう！

## ◎ウォームアップとクールダウン！

### ・ウォームアップ



#### ベストパフォーマンスとケガ防止のために

強張った筋肉をあたためて、動きをよくするのが目的の一つ。可動域が広がるのでケガの防止にも重要です。準備体操をしっかりと！



### ・クールダウン



#### 疲労軽減のために

運動後の筋肉は緊張した状態。ストレッチでゆっくりと筋肉を伸ばしてリラックスモードに切り替えましょう。一つのポーズで10~20秒キープ。

参考：日本学校保健研修社「健」2018年9月号

## ●○○○ 知っていますか？北高 AED の設置場所 ●○○○●

AEDはAutomated External Defibrillatorの略で、日本語では自動体外式除細動器といいます。けいれんを起こし機能しなくなった心臓(心室細動)に電気ショックを与え、心拍リズムを元に戻す医療機器で、現在北高には3台設置されています。

### 場所①保健室出入口



### 場所②体育館2階アリーナ出入口



### 場所③食堂出入口(屋外)



### 救急車を呼ぶときは119番

#### ★伝えること

- ①「火事」か「救急」か
- ②「事故」か「急病」か
- ③住所や目印になる建物
- ④現場の状況  
(病人・けが人の数、状態など)



### AED 使い方 →音声メッセージに従います

- ①電源を入れる(ふたを開けると電源が入るものも。)
- ②服を開いて、パッドを貼る。
- ③AEDが電気ショックが必要かどうか自動で判断する。
- ④「ショックが必要」というメッセージが流れたら、  
ショックボタンを押す。



2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫を繰り返す。

### ほっと一息。相談室より

2学期が始まりました。まだまだ厳しい暑さが続いていますね。今学期は北高祭という大きな行事でスタートですが、友人関係や学習のこと、自分の進路、家庭や身体のことなどいろいろな不安や悩みを抱えてスタートした人も多いはず。そんな人は、一人で抱え込まずにお気軽にカウンセリングデーを利用してみてください。毎週火曜日ですが4日と18日はスクールカウンセラーの三原先生が来校されます。教室掲示の申込用紙に記入して担任、養護教諭、榊先生まで提出してください。みなさんが心身共に元気に学校生活を送ることができますように。