

ほけんだより 7月号
3-6 西垣
3-3 今津

AED講習会のお知らせ

日時 7月3日(金) 14時～15時

場所 武道場

内容 AEDの使用方法の説明も受ける。
人体模型による実習。

参加者 市への都活動から代表1名と希望者
希望する生徒は、7/6(金)まで
保健主導 増井 宏幸先生 へ 伝えください。

夏に多い誘惑...断り方は?

もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、
折々誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに
誘われたら、あなたはどうやって断りますか?

1. 大切にしているものを理由に断る
(都活動が大切な試合を控えているから、目指している学校があるからなど)
2. 特定の人物を出して断る
(親に心配をかけたくないから、先生の約束しているから、など)
3. 否定や言い訳の理由を述べ断る
(飲酒、喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから、など)

数字で見る熱中症

Q1 26,702人
2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数(全国)。
(日本列島 860人、搬送されたことにはなりません)

Q2 9,646人
Q1の中で、入院治療が必要になった数。

Q3 31人
Q1の中で、初診が死が確認された数。



熱中症対策をしっかりとる。周りの友だちにも身を配って声をかけてあげよう。みんながこの数字を少しでもゼロに近づけてほしい。

雷が鳴る、たらどうする?

- 外で遊んでいたら、急に天気が悪くなってゴロゴロという音が...
- 雷は、あの電気の音に近いです。
- 音が聞こえたらすぐに避難しましょう。
- 建物や、窓を閉めた自動車の中に入る

- まわりには建物が残っている場合は...
- 木や電柱、煙突など高いものから離れる。

- 傘や釣り竿、バットなど長いものを持たない
- 両足をそろえてお尻を曲げ、前かがみで頭を下げて低い姿勢になる。そのときに地面に手をついたり、寝転がったりしない。

