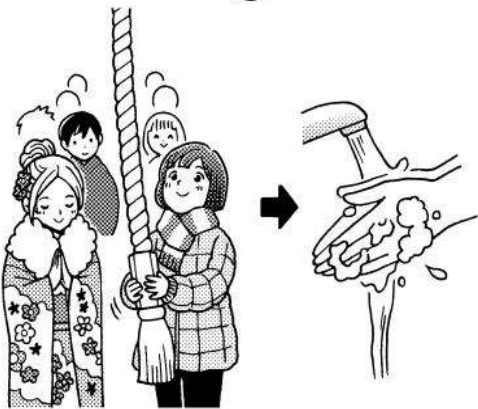


今年だより12月

2024年
北井上中学校
保健室

12月21日は冬至。一年のうちで昼の時間が最も短い日です。「冬至冬なか冬はじめ」ともいわれるように、冬の寒さはこれからが本番です。年末年始で何かと忙しい時期ですが、かぜをひいたりしないよう、体調には十分気をつけて過ごしましょう。

冬休みも健康に過ごすために



混雑、密集した場所から帰ったら手洗い・うがい



体調が悪いときは、ゆっくり休もう



タバコ



お酒



危険ドラッグ



SNSの出会い

チケットあるからいっしょに行こう！
写真交換しよ〜！



高額支払い！
簡単荷運び

闇バイト

危険な誘いを受けたらその場から離れて、すぐに信頼できる大人に相談しよう

体調面で気になるところがある人、むし歯がまだ治っていない人は、冬休みの間に受診しておきましょう。予防接種を受ける予定の人も、抗体ができるまで時間がかかるので、早めに済ませておきましょう。



受験シーズンの前に
治療・予防接種は
すませておきましょう

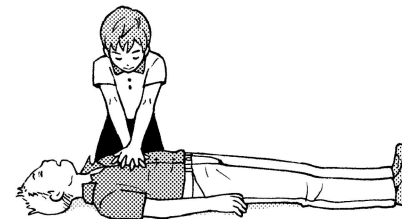
普通救命講習を行いました

11月6日に、2年生が普通救命講習を行いました。徳島市消防局から2名の指導員の方に来ていただき、心肺蘇生法やAEDの使い方について教えていただきました。命をつなぐためには、みなさんの勇気ある行動が大切です。



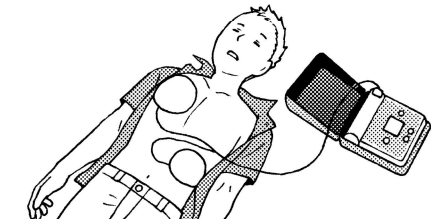
いざという時のために知っておこう 心肺蘇生法

胸骨圧迫



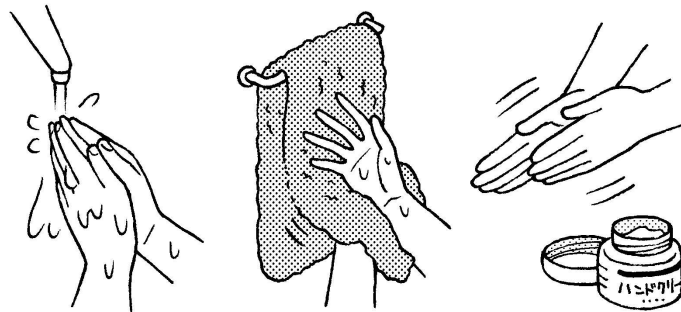
胸骨圧迫は、心臓を圧迫することで、強制的に酸素を含んだ血液を循環させる一次救命処置です。強く(5cm沈むぐらいに)、速く(1分間に100~120回)、絶え間なく行います。

AED



AEDは、異常な状態の心臓に電気ショックを与えて、心臓のリズムを正常に戻すための医療機器です。AEDの電源を入れて胸の上と脇にパッドを貼り、音声メッセージの指示に従います。

ひび あかぎれ 手荒れを防ぐには



冬の冷たく乾燥した空気は、ひびやあかぎれの原因となります。手洗いの後はしっかり拭いて水気を取りハンドクリームなどで皮膚を保護します。

©少年写真新聞社2021

計画を立てて
冬休みをすごしましょう

