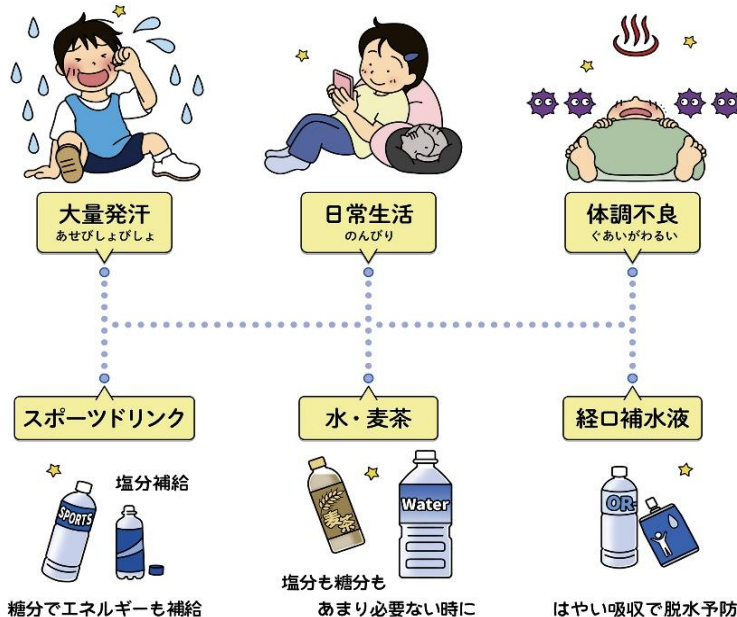


7月になり、蒸し暑い日が続き、教室には冷房が入るようになりました。【エアコン使用中の暑さ対策について】を新たに教室掲示していますので、必ず確認してください。自分が心地よく過ごすために必要な準備をして登校しましょう。



水分補給は必要、でも体の冷やしすぎには要注意!

夏の水分補給 何を選ぶ?



体の冷やしすぎに注意して!

◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→胃腸を冷やし、
食欲不振や
下痢・腹痛などを
引き起こします。



◆エアコンの設定温度が低すぎる

→外気温との
差が大きすぎて
自律神経が乱れ、
身体の不調につながります



救急救命講習会を実施しました

日本赤十字社石川県支部から講師を招いて、講義と実技を行いました。実技では心臓マッサージと AED の使い方を学び、人形を使ったデモンストレーションを行いました。



クイズです! AED は学校に3つあります。みなさんは、どこにあるのか知っていますか?



運動部と文化部の代表者やマネージャー、保健委員の生徒が参加しました。みんな真剣に取り組んでいました。いざという時に人を助けられるって大事なことです。救命の連鎖を繋げて、救急隊に引継ぎましょう。

押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。

押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。

胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは

押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。



コア・パワー・ヨガ継続中！

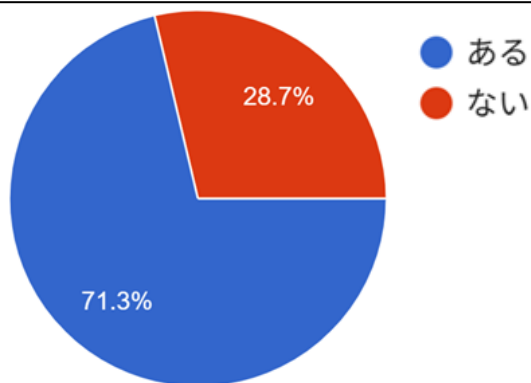


7月からは新グラウンドで体育の授業を行っています。体育の授業のはじめには体操とコア・パワー・ヨガの3種目を取り入れたウォーミングアップを継続して行っています。みなさんのケガの予防や柔軟性の向上につながることを願っています。

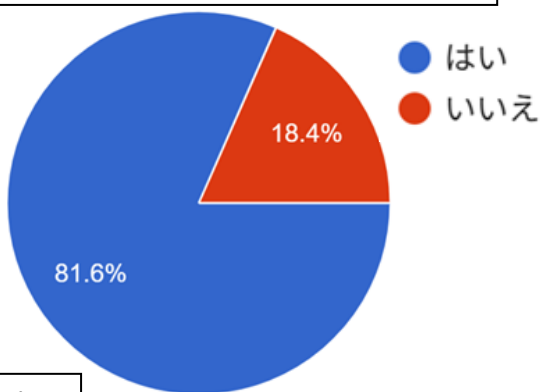


月経に関するアンケート結果

Q1.月経に伴う症状(腹痛・腰痛・頭痛・吐き気・イライラ・気分の落ち込み等)はありますか？



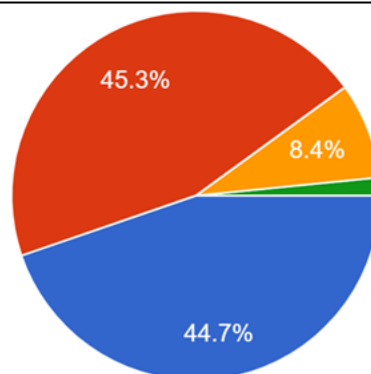
Q3.生理用品をいつも準備していますか？



保健室より

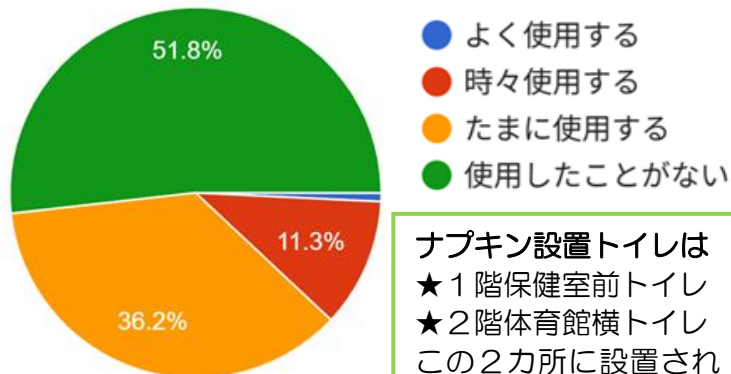
月経に関して個人差はありますが、婦人科受診が必要な生徒には今週、面談を実施しました。日常生活や学校生活に支障をきたしている場合は、婦人科受診をお勧めします。また、月経不順や月経量過多の生徒には保健指導を行いました。他にも心配なことや気になることがあれば、気軽に保健室まで聞きに来てくださいね。

Q2.月経に伴う症状への対処について



- 薬を飲まなくても学校生活は普通に行える
- 薬を飲むと学校生活は普通に行える
- 薬を飲んでも、痛みや症状が学校生活に支障をきたしている
- 薬は飲まないが、痛みや症状が学校生活へ支障をきたしている

Q4. 学校に設置されている生理用品の利用頻度について



ナプキン設置トイレは
★1階保健室前トイレ
★2階体育館横トイレ
この2カ所に設置されています。