

熱中症対策

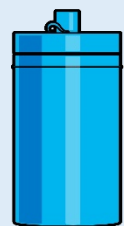
熱中症を予防する上で大切なことは…

す い み ん
睡眠

食事

水分補給

水分の目安



お茶か水
1L以上



スポーツドリンク
500ml程度

お茶はカフェインが入らないもの
が望ましいです。カフェインは利尿
作用があり、飲んだ量以上の尿が出
て、脱水状態になってしまいます。

また、お水だけでは塩分が不足するため、スポーツドリンクと合わせて水分補給ができるといいですね。

まだまだ暑い日が続きますが、9月23日は秋分の日。太陽が真東から昇り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。天王寺川中学校では体育大会がありますね。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざまです。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてください。



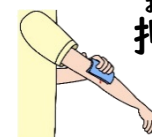
応急手当 **3**つ のキホン



洗う

すり傷

傷口に付いた砂や
よご
汚れを洗い流そう



お
押さえる

切り傷

清潔なハンカチなどで
傷口を押さえよう



冷やす

ねんざ、^{だぼく}打撲、突き指

ビニール^{ぶくろ}袋に入れ
た氷などで冷やそう



~AED（自動体外式除細動器）~

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。

日本AED財団HP
～AEDの知識～



天王寺川中学校の AED の場所

しよくいんげんかんまえ
★職員玄関前

★北館2館 まなび学級前

みなさんは天王寺川中学校のどこに
AED があるか知っていましたか？

緊急時に備えて、休み時間や放課後
などを利用し、一度場所を確認してくだ
さい。

