

暑くなってきました！スプリングフェスタもあります！
熱中症にならないために！



できていますか？？チェックしよう！



- ☐ 授業の前後には、水分補給をしている。
- ☐ 朝・昼・晩 3食欠かさず食べている。
- ☐ 暑い日には、上着を脱ぐなど衣服を調整している。
- ☐ 毎日8時間以上の睡眠時間を確保している。
- ☐ 体調に不安があるときは、無理をせず休憩している。



すべてチェックできましたか？

適切な熱中症対策を実施することで、熱中症は防ぐことができます！



2年生、教職員 AED講習会を実施しました！



5月16日(金)に消防署職員さんのご指導のもと、2年生のAED講習会、教職員のAED研修会を行いました。生徒からは、「心臓マッサージは、思っていたより力が必要で疲れました。」「心肺蘇生をすることがあったら、AEDの指示に従って落ち着いて行動したいです。」などの感想がありました。AEDの使い方や心肺蘇生法を学び、応急処置実施のハードルが下がっているとよいと思います。



保健室（青木）からひと言

4月、5月と頑張ってきた疲れが出てくる頃だと思います。無理をせず、心と体をいたわりましょう。
オススメ→いつもより1時間多く寝る。入浴剤を入れてゆっくり湯船につかる。甘いものを食べる。