



熱中症が心配された夏でしたが、2学期スタートの1週間も、気温が高い日が続きました。そのような中、今年もかしわ祭練習が始まりました。熱中症にならないように、帽子をかぶって練習をしています。

体調の悪くなる人は、睡眠不足や朝ごはんを食べていない人が多いようです。また、2学期になってけがをする人が増えています。体調不良やけがで当日参加できないことにならないように、体調管理をしっかりとしましょう。



## かしわ祭練習の持ち物

- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル
- 着替え

濡れているとエアコンで冷えるようです



## つめ



自分のためにも  
友達のためにも  
切っておこう!

当日の朝に  
やっておこう

## ジーンCHECK

- のどは痛くないですか？
- せきは出ていませんか？
- 熱はありませんか？
- 食欲はありますか？
- おなかが痛くないですか？
- 便秘や下痢ではないですか？

「いつもと違うな」  
「調子が悪いな」というときは

**無理をしない!**



どうして  
大切？

## ウォームアップとクールダウン





## 人が倒れていたら...



意識がないとき、呼吸がおかしい時は心肺停止の可能性あり。胸骨圧迫や人工呼吸を行います。

### AEDの使い方を知っておこう!

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます

## 救急車の呼び方

「火事ですか？ 救急ですか？」

救急です

「救急です」と答える

場所を伝える

「誰か」「どうした」かを伝える

名前と電場番号を伝える

〇〇△〇です  
000-0000-0000

## 大仁中学校設置場所



昇降口と  
体育館1階



みんなの命を守るため、先生方も夏休みに研修をしました。

## 2学期発育測定の結果

学年	性別	身長平均 cm			体重平均 kg		
		9月	4月	伸び	9月	4月	増え
1年	男	156.7	154.0	+2.7	47.8	45.4	+2.4
	女	152.8	151.2	+1.6	43.2	42.2	+1.0
2年	男	160.2	158.2	+2.0	48.4	47.4	+1.0
	女	155.0	154.5	+0.5	47.9	47.4	+0.5
3年	男	167.7	165.5	+2.2	56.5	54.7	+1.8
	女	156.8	156.4	+0.4	52.7	52.7	+0.0

成長には個人差があります。成長の速度も人それぞれです。でも気になることがあったら、いつでも保健室へどうぞ。発育曲線データをもとに、成長の様子を調べてみましょう。

