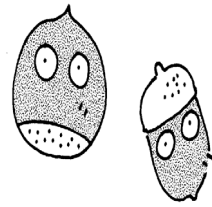


日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に少しだけ秋の気配を感じます。夏を締めくくるツツクボウシから秋の始まりを告げるスズムシやコオロギにバトンタッチ。涼しげな声に夏の疲れも癒やされます。とはいえ、まだ熱中症には注意が必要です。熱中症予防には毎日の生活習慣がとても大事です。「睡眠」「食事」、侮ることなく、気をつけましょう。

## もうすぐスポーツ大会です!

今年は学年別にスポーツ大会が行われます。下のチェック項目を確認して、コンディションばっちりて当日を迎えましょう!



1年生・・・9/23(水)

2年生・・・9/24(木)

3年生・・・9/18(水)

しっかり眠れましたか?

朝食は食べましたか?

汗拭きタオルはありますか?

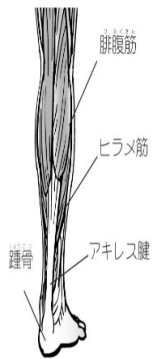
靴のサイズ、履き慣れた靴ですか?

水筒は持ってきましたか?

髪は結びましたか?



### 忘れないで! 準備運動



おすすめはアキレス腱のストレッチです。アキレス腱は、正式には「踵骨腱」といい、腓腹筋とヒラメ筋を踵骨に付着させて、踵を持ち上げる働きをしています。とても丈夫ですが、伸縮性があまりないので運動前にはよく伸ばしておくことが大切です。



脚を前後に開き、後ろ足の足底全体を床につけたまま、前の足に体重をかけます。



段差に半分だけ足をかけ、かかとをゆっくりと上下に動かします。



片ひざを立て、反対のひざを床につけます。立てた脚の太ももを胸で押します。

## ○救命処置は「迷わず」「ためらわず」○

心停止を疑うのは・・・

・突然倒れた ・反応がない ・普段の呼吸とちがう

(胸骨圧迫を行う)

心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳に血液を送り続けます。

(AEDを使う)

突然の心停止は、心室細動と言い、心臓が細かくブルブルと震えていることが多いと言われています。AEDは電気ショックを与えて、正常な動きに戻します。



処置を始めるのが早いほど、救命率は上がります。

また、救急車の到着には平均8.6分(H30年調査)かかり、到着までに出来る処置を行うことが大事です。

裏面には、怪我の救急処置を詳しくのせています。

正しい処置を知っておくと、怪我をした時だけでなく怪我の予防にも役立ちます。しっかり読んでくださいね。



夏休みが終わりました!



今年の学校行事はいつも通りのものではありませんが、中止ではなく、なんとか出来る方向で先生達は考え、実施しています。でも、ちょっと寂しい気持ちを持っている人もいるかもしれません。

こんな時こそ、人との繋がり大切にしたいです。友だちと会える、一緒に考えたり、喜び合ったり・・・普通の毎日が送れることが本当に幸せです。

人との繋がり「優しい気持ち」と「優しい言葉」で伝えることが大切です。まずは自分から始めましょう。