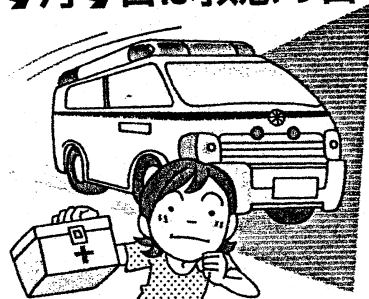


2学期が始まって1週間、まだまだ暑い日が続きますが、学校モードに切り替わりましたか？学校生活のエネルギーの源は朝食です。しっかり食べて、元気にすごしましょう。

### 9月9日は救急の日



### けがを防ごう

けがには防げないものも、防げるものもあります。けがをしてしまったら、原因を考えてみましょう。

- 時間に余裕がなかった
- 寝不足でぼーっとしていた
- 集中していなかった（スマホを見ながら歩いていた、音楽を聴きながら自転車に乗っていた、おしゃべりをしながら作業をしていたなど）
- 作業のやり方がよくわかっていなかった（技術など）
- ウォーミングアップをせずにいきなり運動した

AEDの設置場所は  
玄関（2年昇降口）  
体育館入口

・・・このような場合は防げたかもしれません。

少しの油断が大きいけがにつながらないように、また同じ失敗を繰り返さないようにしましょう。また、準備運動には、体を温め、筋肉をほぐしたり、関節を動きやすくしたりするためだけでなく、自分の体調を確認する目的もあります。いつもと違うなと感じたときや、体のどこかが痛いときは無理をしないようにしましょう。

「けがの功名」という言葉をきいたことがありますか。あやまちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすことです。けがをしてしまったら、原因を振り返り、大きなけがを防ぐことができれば、今後に役立ちますね。

### そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



#### うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった

#### ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんぞした

#### あわてていた

【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

#### ふざけていた

【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

#### ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

