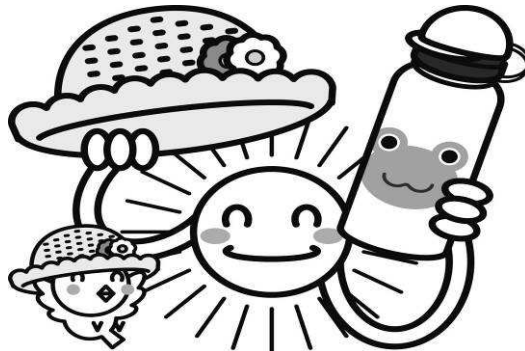


9月9日 救急の日 99クイズ 正しい言葉の組み合わせを線で結びましょう。

ライス RICE	119	エーイーディー AED	ビーエルエス BLS
緊急通報用電話番号	一次救命処置	けがの応急手当て	自動体外式除細動器
① 心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態(心室細動)になったとき、電気ショックを与えて、心臓の動きを元に戻す医療機器。 電源を入れ、自動音声案内にしたがって操作します。	② Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(高く上げる)の頭文字をとったもの。 足をくじいたり、突き指をしたときに行ないます。	③ Basic Life Supportの略。急に意識を失って倒れた人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊員や医師に引き継ぐまでに行なう応急手当てのこと。 心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)を行ない、AEDを使用します。	④ 消防機関につながる緊急通報用の電話番号で「火事」か「救急」の場合に電話します。 気持ちを落ち着けて、安全な場所から電話するようにします。

夏休み、キラ星祭が終わり、再び普段と変わらない学校生活が始まりました。秋は暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、体調管理にじゅうぶん気を配りましょう。



浦添高校は、
①体育館玄関
②保健室内
にあります！



①—緊急通報用電話番号—RICE ②—一次救命処置—AED ③—けがの応急手当て—BLS ④—自動体外式除細動器—119

自転車の交通ルールを再チェック

ルール違反は、重大な事故の原因となり、罰金などの対象になります。

Q1 自転車は、どっちの仲間？
A 車 B 歩行者
自転車は「車道」を通ることになっています。

Q2 自転車が通ってよいのは？
A B
自転車が通れる歩道でも、歩行者優先です。

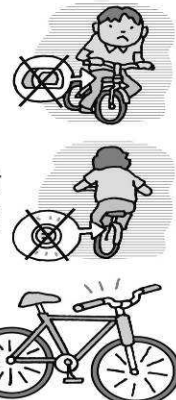
Q3 正しい右折のしかたは？
A B
自転車は車道の左側を通らなければなりません。

Q4 3台の自転車、どう走る？
A B
「横並び」は禁止です。



乗ってはいけない!!
こんな自転車

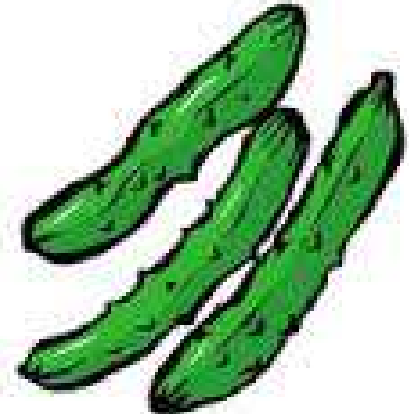
- ×前方を照らすライトがついていない。
電池切れ、電球切れに注意しましょう。
- ×自転車の後ろに反射器材(または尾灯)がついていない。
- ×ブレーキを備えていない。



【クイズ】1-A/2-B/3-B/4-A



スツキリとむくみとるなら キュウリかな



キュウリの成分は 95%異常が水分ですが、全く栄養がないわけではありません。カリウムをたくさん含んでおり、体内のナトリウム(塩分)の排出を助ける役割もっています。また、利尿作用があり、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的といわれています。表皮のグリーンにはβ-カロテンも含まれており、免疫活性作用もあります。

その他の旬の食材

- 野菜**
大葉・おくら・青唐辛子・冬瓜
いんげん・まつたけ
- 果物**
梨・いちじく・目黒・ピオーネ
マスカット・シークワーサー
- 魚介類**
さんま・さけ・かんぱち・いわし
カツオ・しらす・モンゴウイカ
あじ・車エビ

