

# ほけんだより



学校の HP にカラー版が載っています。



美里町立美里中学校

保健室

令和5年8月28日 発行

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？夏休み気分が抜けないという人も、学校の生活リズムに戻して、体調を整えていきましょう！

まだまだ暑い日が続きます。体育祭の練習も始まります。熱中症対策をしっかりと行い、元気に2学期を過ごせるようにしましょう。

## 9月9日は“救急の日”



正しい処置をするために、自分のけがの状況や症状を伝えることはとても大切です。次のことをしっかりと自分の言葉で説明できるようにしておきましょう。



- ①いつ
- ②どこで
- ③どこが(受傷部位や症状があるところ)
- ④どんなふうにけがをしたのか
- ⑤どんなふうに痛いのか

### ☑ 応急手当、正しいのはどっち？

早くて正しい手当が、早い回復につながります。

#### 鼻血



- 下を向く
- 上を向く

#### やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

#### すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

#### つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

#### 打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさず確認し、もむ

#### 救急車



- 119番に電話
- 119番に電話

答えは裏面にあります。

## 知っていますか？ 救急車の呼び方

① 119番に電話をかけます。

② 「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれたら「救急です」と答えます。

③ 今いる場所をできるだけ正確に伝えます。(住所や目印となるもの)

④ 事故やけがをしている人の状態を伝えます。

⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます。

もしもし



ピーポーピーポー



### こんなときはためらわずに！

- ・意識がない
- ・けいれんが止まらない
- ・ひどい胸痛・腹痛・頭痛
- ・大量に出血している
- ・判断に迷う

### こんなことではかけないで！

- ・いたすら
- ・軽いけが
- ・タクシー代わりに

### ●携帯電話・スマートフォンからかけるときは

- ・はじめに携帯電話などからかけていることを伝えます。
- ・途中で切れないように今いる場所で立ち止まって話します。
- ・救急車が来るまで電源は切らないようにします。





# 9月1日は“防災の日”



## 防災の日

もし、〇〇で  
**地震**が起きたら？

### 登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に掛けて守ります。



### 学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



### デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



### バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



### 自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



## 学校のほかにも... こんなところに！ AED

びょういん



ショッピングモール



コンビニ



くうこう・おおきなえき



たいいくかん・プール



美里中学校のAEDは、職員室校庭側にあります！！

## 夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてください。

### 保護者の皆様へ

健康診断の治療勧告書をもらい、夏休み中に治療した場合は、治療勧告書の提出をお願いします。また、夏休み中に学校でけがをした場合は、スポーツ振興センターの用紙をお渡ししますので、保健室までご連絡ください。

その他、なにかありましたら、いつでも保健室にご連絡ください。

（表面）クイズの答え

鼻血→下を向く やけど→すぐに冷やす すりきず→よく洗う

つきゆび→動かさずよく冷やす 打撲・捻挫→動かさずよく冷やす 救急車→119番に通報