

ほけんがより 9月

9月の保健目標
救急処置について知ろう

豊崎中学校
保健室
R6.9.4(水)

1学期後半がスタートしました。トンボが飛び始め、朝夕の風に秋の気配を感じますが、日中はまだ暑い日が続いています。こまめな水分補給や、外へ出る時は帽子をかぶるなど、これからも熱中症対策には気をつけま



しょう！さて、夏休みは夜更かししていた人も、学校モードへの切り替えはうまくいっていますか？まずやってみてほしいのは、眠くてもできるだけ同じ時間に起きることです。そして、朝日を浴びて、朝ごはんをしっかり食べると、1日の活動のスイッチが入ります。しっかり生活リズムを整えて体調管理をしていきましょう。

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)

Ice (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！



とにかく冷やす！



しびれない程度に
圧迫固定！



心臓よりも高く！

なんだかなあ～

思い当たるものは
ありませんか？

なんだか
体が
だるいなあ～

朝ごはん、食べていますか？
抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおつしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日をはじめましょう



なんだか
やる気が
でないなあ～

心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。
そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しにきてくださいね。



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



質のよい睡眠のために！ ポイントは光と体温！

光

眠気を連れてくるメラトニンというホルモンは、朝太陽の光を浴びると夜に出やすくなり、反対に夜、光を浴びると出にくくなります。寝る前にスマホをいじったり、テレビやゲームしていませんか？

体温

体を休める時には体温が下がります。就寝時刻の2時間前に入浴して体を温めると、体温を元に戻そうとする働きで降下がスムーズになり、眠りに入りやすい。



救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探ることができる
サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ!

♥ 人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

- ・生徒玄関のトイレ前
- ・体育館



そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうで走っていたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、
隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんぞした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

