

2022.9.1

稜南中学校保健室 文責：池田



## 始まりました!!モードの切り替えを!!

毎月曜日から2学期があ～、まだ8月なのに…と思いながら今週をどうにかこうにか過ごしている人も多かったはず・・・。しかし、今日からは9月です。もうあきらめもついたでしょう。

2学期は毎月のように学校行事や部活動の大会が入ってきて大忙し。忙しい毎日ですので、あっという間に過ぎていきます。だからこそ、行事ごとに自分だけの目標を決めて一つ一つクリアしてみましょう。きっと終わった後の達成感は、またひとり回り自分を大きく育ってくれるはずです。



## 受診報告書、出しましたか？

1学期に歯科(水色)と眼科(ピンク)の受診報告書を受け取って治療や受診が終わった人は、担任の先生に提出をしてください。まだの人は早めに受診して終わり次第提出してください。

## 身体測定をします!!

夏休み明け、しばらく会わない間に身長が伸びている人が多いですね。今までと目の高さが変わってびっくりします。4月からの身長と体重の変化を知るための身体測定を実施します。詳しい日程は、各クラスの保健委員からお知らせします。

9月9日は救急の日 いくつ分かるかな? 9のチェック!

ケガをしたときは

- 1 鼻血が止まらない  
①あおむけに寝る  
②首の後ろをたたく  
③下に向いて鼻をつまむ
- 2 血が止まらない  
①氷で冷やす  
②傷口をハンカチなどで押さえる  
③そのままばんそうこうを貼る
- 3 あちこち痛む  
①冷却シートを貼る  
②すぐに水で冷やす  
③アロエをぬる

もしものときは

- 4 人を見つけて倒れている  
①軽く肩をたたいて呼びかける  
②大きく揺さぶって反応を見る  
③知らないふりをする
- 5 何をする? AEDって?  
①脳を刺激して意識を戻す  
②筋肉を刺激して体を動かす  
③心臓のけいれんを止めて動きを戻す
- 6 胸骨圧迫するにはどの辺り?  
①左胸  
②真ん中  
③右胸

救急車のことは

- 7 呼ぶときは?  
①110番  
②117番  
③119番
- 8 到着するまで何をすればいい?  
①8.7分  
②16.2分  
③20.3分
- 9 全国で何台ある?  
①500台  
②3,200台  
③6,300台

\* 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

皆さん、実際の救命処置の現場に遭遇した経験ありますか？家庭で、外出先で、いざ、倒れている人を目の前にした時、あなたには何ができるですか？自分にできることを考えてみましょう。

- ①大人を呼びに行く
- ②倒れている人のそばで声をかけ続ける
- ③AEDを探しに行く
- ④胸骨圧迫(心臓マッサージ)をする
- ⑤「何か手伝うことはありませんか?」と、救助をしている人にたずねる

何か一つで良いのです。その時に自分ができることは何なのか。7月に稜南中卒業生の(皆さんの先輩)勇気ある行動で小学生の命が救われました。波に流された小学生を泳いで救助したのです。T君の行動により小学生は無事に助かり、T君には感謝状が贈られました。  
(右のQRコードで記事が読めます)

