

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!!

8月曜日から2学期かぁ～、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のでしょ。

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1つ1つ、クリアしてみましょう。きっと終わった後の達成感は、またひと回り自分を大きく育ててくれるはずですよ。

## 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! //

<b>ケガをしたとき</b>  1 あおむけに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ	<b>2</b>  1 水で冷やす 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	<b>3</b>  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
<b>もしものとき</b>  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みる 3 知らないふりをする	<b>5</b>  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	<b>6</b>  1 左胸 2 真ん中 3 右胸
<b>救急車のとき</b>  1 110番 2 117番 3 119番	<b>8</b>  1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分	<b>9</b>  1 500台 2 3,200台 3 6,300台

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

皆さんは、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ますか？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1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)

