

2023. 9. 11

稜南中学校保健室 文責：池田

# ほけんだより 9月

## 2 学期、始まりました!!

☞ 2 学期が始まって 2 週間、夏休みが随分前のことのように忙しい日々が続いています。朝晩も涼しくなってきましたが、昼間の暑さはまだまだ続くようです。熱中症にも気をつけましょう。

☞ 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 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。

## 2 学期の身体測定をします!!

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く、話している時の目の高さが今までと変わってビックリします。脚が長くなって制服のスカートやズボンの丈が短く見える人もいますね。休日に裾直しをしておきましょう。

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!

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>ケガをしたときは</b><br><br>1 あおむけに寝る<br>2 首の後ろをたたく<br>3 下を向いて鼻をつまむ          | <b>2</b><br><br>1 氷で冷やす<br>2 傷口をハンカチなどで押さえる<br>3 そのままばんそうこうを貼る        | <b>3</b><br><br>1 冷却シートを貼る<br>2 すぐに水で冷やす<br>3 アロエをぬる |
| <b>もしものときは</b><br><br>1 軽く肩をたたいて呼びかける<br>2 大きく揺さぶって反応をみる<br>3 知らないふりをする | <b>5</b><br><br>1 脳を刺激して意識を戻す<br>2 筋肉を刺激して体を動かす<br>3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す | <b>6</b><br><br>1 左胸<br>2 真ん中<br>3 右胸                |
| <b>救急車のことは</b><br><br>1 110 番<br>2 117 番<br>3 119 番                     | <b>8</b><br><br>1 8.7 分<br>2 16.2 分<br>3 20.3 分                       | <b>9</b><br><br>1 500 台<br>2 3,200 台<br>3 6,300 台    |

9 6 8 4 9 6 9 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9

※ 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？学校で、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  
 ③ AED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、自分ができるとは何なのか。1 学期、昼休みに足を大けがして救急搬送した子がいました。その時一緒にいた 2 年男子数名と先生方の動きはとても素晴らしく、感動しました。『誰かのために』それぞれが考えて自分にできることをやってくれたおかげで、スムーズに救急搬送し、治療を受け、無事に完治しました。稜南中生全員が、あんな動きができれば良いなと思います。