

まだまだ

**熱中症**に注意⚠

# 保健だより

伊達中学校 保健室 令和6年8月21日

いよいよ2学期が始まりました。夏休み中、たくさん思い出はできましたか？部活や勉強を頑張った人は2学期にその成果をきっと発揮できるはずです。生活リズムは、整いましたか？まだまだ暑い日は続きます。身体と心を夏休みモードからリセットして、充実した2学期にしましょう。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



朝ごはんを  
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、  
同じ時間に起きる

タブレットや  
寝る前にスマホを見るのをやめ、  
早めに寝る



## 9月：けがの防止について知識を高めよう

どんなに予防に気をつけても、ケガなどすることはあります。

もしもの時に慌てないように正しい手当や対応を学んでおきましょう！

1学期中、病院で治療が必要なけがが35件ありました。

- 骨折： 4件
- 捻挫： 16件
- 打撲： 5件
- 挫創： 4件
- 筋肉や関節の炎症：2件
- その他：5件

病院まで行くほどではなかったけがは60件ありました。6月は、けがが多かったです。

※ けがで通院して、まだ手続きをしていない場合は、書類を保健室に出してください。書類が必要な場合は、担任にお知らせください。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R** 安静  
Rest 安静にして動かさない

**I** 冷却  
cing 痛いところを冷やす



**C** 圧迫 包帯などで押さえて圧迫  
ompression

**E** 挙上 心臓より高く上げる  
levation

いざという時のために覚えておきましょう

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



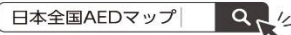
救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

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。



### ♥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います。

ちなみに

保健室前と所は  
体育館です。



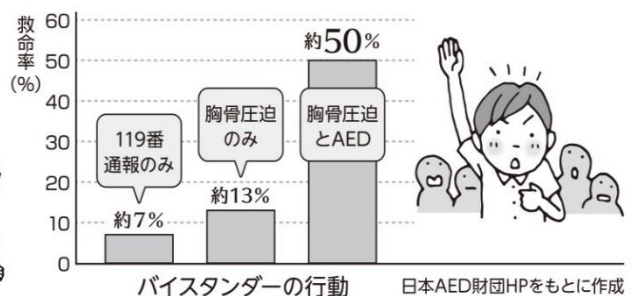
## 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

**バイスタンダー**とは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

日本学校保健研修社「健」より抜粋