

# 保健だより

南河原中 保健室  
No.6  
2023. 8. 28

38日間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。充実した日々を送ることができましたか？夜更かし続きで生活リズムが崩れている場合には、暑さも手伝ってきつい1週間かもしれません。なるべく早めに寝るようにして、学校生活のリズムを取り戻しましょう。

まだまだ残暑の厳しい時期です。毎日、水筒・タオルを用意し、朝食をしっかりとってから登校するようにしてください。



## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



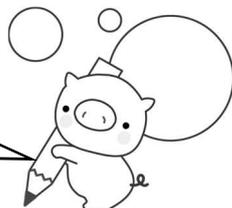
自分なりのリラックス法を  
試してみよう

1・2年生は9月末に新人戦があります。毎日の積み重ねが、大きな実を結びます。体のコンディションを整えることも大切です。本番で力が発揮できるように、疲れをためないようにしましょう。

### 今後の予定

08月29日(火) 身体測定  
08月30日(水) 給食開始・避難訓練  
はし・歯フラシを忘れずに準備しましょう

忘れ物が  
ないようにしましょう。



### お願い

1学期に配布した、歯科や視力の受診は済みましたか？まだ受診が済んでいない場合には、早めに専門医の受診をしてください。健康を守るための第一歩です。

# 9月9日は救急の日

ケガした直後にすること知っていますか？

頭部打撲し、意識がない場合にはすぐ119に連絡。

こんなとき、どうすればいい？

切り傷は清潔なガーゼ等で直接圧迫して止血します。

擦り傷は流水で、できる限り汚れを洗い流す。

捻挫はまず冷やして固定し、安静にする。

鼻血は鼻の脇を強めに抑えましょう。顔を上向き×

急病人の手当てをする場合には、まず身の回りの安全を確保しましょう。頭部や頸部のケガの場合には、なるべく動かさずにその場で対応してください。学校のAEDは玄関と保健室にあります。確認してください。

**緊急!**

でも**正確に!**

119

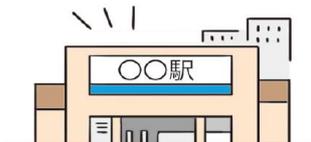
## 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



火事ですか、救急ですか

救急です！  
〇〇駅の前で…



### 携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない