

# 保健だより 9月

夏休みもおわり、2学期が始まりました。この夏は歴史的な猛暑が続いて体調を崩す人が多かったのではないのでしょうか。2学期は1年の中で一番長い学期です。青藍祭や競歩大会などの様々な行事も行われ、忙しい毎日になります。気温の変化も大きくなるので生活習慣を整えるとともに、健康管理をしっかりと、元気に学校生活を過ごしましょう。

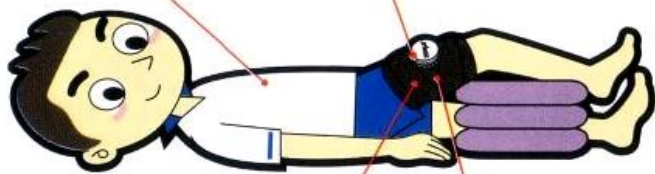
## 9月9日は救急の日です！

自分の健康管理はもちろんのこと、もし目の前で緊急事態が起こったとき誰かを救えるように、応急処置のやり方や救急車の呼び方について知っておきましょう！

### 知っていますか？ 応急処置 RICE (ライス)

**R** Rest 安静  
Rest 安静  
静かに休もう

**I** icing 冷却  
Icing 冷却  
患部を冷やそう



**C** Compression 圧迫  
Compression 圧迫  
患部を適度に圧迫しよう

**E** Elevation 挙上  
Elevation 挙上  
患部を心臓より高く挙げよう

その他の怪我については、まずここまで自分でして保健室に来てください！

<p><b>擦り傷</b> *水道水で しっかり洗う！</p> 	<p><b>切り傷</b> *清潔なもので しっかり圧迫！</p> 	<p><b>鼻血</b> *うつむいて小 鼻を押さえる！</p> 	<p><b>火傷</b> *水道水で 冷やす！</p> 
---	---	--	--

## 緊急でも正確に 救急車の呼び方

- ①119番にかけます。番号のみで消防本部につながります。
- ②「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答えます。
- ③どこで・誰が・どんな状態かをはっきりと簡潔に伝えます。
- ④自分の名前、所在地、かけている電話の番号を正確に知らせます。
- ⑤救急車が来るまでにやるべきことなど、指示を受けます。
- ⑥救急車が着いたら救急隊員に患者の状況（容体、行った手当て、持病など）をくわしく伝えます。



### ◎携帯電話・スマホで通報するときの注意点

- ・通報の際、「携帯電話/スマホから」と忘れずに告げる
- ・転送のための空白（音声がない）があっても、切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- ・途中で通話が切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、しばらくは電源を切らない



## その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない  
朝起きられない



身体がだるい

生活習慣を整えて、二学期も頑張りましょう！！