

ほけんだより 9月



令和2年9月1日
京都府立京都八幡高等学校
保健部

毎日暑い日が続いていますが、体調はどうでしょうか？暑さや生活リズムの乱れなどから、疲れやすかったり体調を崩している人もいるかと思います。

まだまだ熱中症のリスクも高いです。のどが乾いてからではなく、①朝起きてすぐ、②休憩時間、③運動の前後には水分をとる習慣をつけましょう。



9月9日は救急の日 いくつ分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは



- 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



- 1 氷で冷やす
- 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



- 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

もしものときは



- 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

覚えておきたい RICEって何？

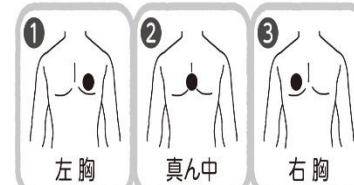
「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

Rest 安静にして動かさない

Icing 痛いところを冷やす

Compression 押さえて圧迫

Elevation 心臓より高くあげる



- ※ 全国で約何台ある？
- 1 500台
 - 2 3,200台
 - 3 6,300台

0の数

9

8以上	ばっちりいい感じ！ 友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し！ まちがったところを見直すと、 もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう！ 次はパーフェクトかも？

覚えておきたい RICEって何？

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

Rest 安静にして動かさない

Icing 痛いところを冷やす

Compression 押さえて圧迫

Elevation 心臓より高くあげる

救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番

