

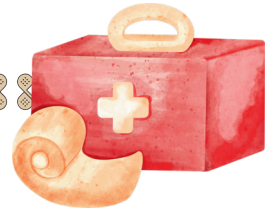
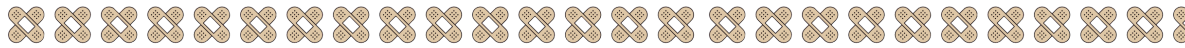


ほけんだより9月



西城陽中学校
保健室
令和7年9月9日発行

少し秋を感じられるようになりましたが、体の調子はどうですか？体が重い、気分がスッキリしない、など体の調子がイマイチなら夏の疲れがまだ残っているのかもしれません。規則正しい生活やバランスのよい食事が大切です。2学期は行事が続きますので、疲れを早めに回復させて体の調子を整えておきたいですね！



9月9日は救急の日です！

普段生活していると転んだり、紙で指を切ったりしてしまうこともあると思います。ひどいケガは病院に行く必要がありますが、軽いケガであれば自分で対応する事ができます。ポイントを押さえておけば、治りも早くなるので挑戦してみましょう！

自分で行える 応急手当 **3** つのポイント



① 洗う

すり傷

水道水で傷口についた汚れを洗い流す

目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

突き指・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

切り傷

ハンカチやきれいな布を当てて止血する

鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

正しく使えていますか？ モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っていると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。



もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)

② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」

③ 「救急です」

④ 「住所はどこですか？」

⑤ 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



⑥ 「どうしましたか？」

⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」

⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」

⑨ 「60代ぐらいだと思います」

⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」

⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲▲-▲▲▲▲です」



学校のAEDは
ここにあります



職員室



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ！

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。

日本全国AEDマップ



♥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きています。