

ほけんだより


令和6年9月
板橋区立加賀中学校
保健室 No.6



楽しかった夏休みも終わり、ついに2学期が始まりましたね。生活リズムを整えて、学校モードに切り替えていきましょう。

まずは朝決まった時間に起きて、朝ご飯を食べ体の中から起こしていきましょう。余裕を持って起きるとゆっくり準備ができていいですね。

2学期の健康診断

月	日	曜	検査項目	対象学年	注意事項
9	9	月	貧血検診 (生活習慣病予防検診含む)	7年全員 8, 9年該当者	・採血をするのに両腕の様子を見るので、半袖の体育着やポロシャツ等を着用。 ・ジャージ上着、セーター等は検診時は脱ぎます。
	25	水	脊柱側湾検診	7年全員 8, 9年該当者	・体育着(半袖・ハーフパンツ)着用。検診時上半身は脱ぐ(図書室をパーテーションで区切り、他の人には見えない)。 ・足のケガでギブス使用中等はきちんと検査できない場合があります。 

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

非常時に備えて

- ・ケガをしたときの応急手当の基本 RICE を知っておきましょう。
- ・お家にある救急用品や、防災用品もチェックしておきましょう。
- ・普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく「ローリングストック」という方法もあります。

(カップ麺は水で30分(普段はお湯で3分)おけば食べられると聞き、夏休みに挑戦してみました。私は割とおいしくいただきました(^.^)。非常食をたまに食べ、慣れておくのもいいかもしれませんね。)

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の場所を探すことができる
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きています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

体育館入口



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな…

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専
門家の力を借ります。

