

ほけんだより 9月

2学期が始まり約1週間たちました。日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。

夏の疲れが出やすい時期ですので、早寝早起きを心がけて、体の調子を整えましょう。心と体をゆっくり休めることも大事です。



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 水で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 その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



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

0 6 1 8 9 7 0 6 5 1 7 0 3 2 2 1 0 7 0 1 3 7 0

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

0の数

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?

6月にHYPGに行った時、倒れている男性に遭遇しました。女性1人と男性2人がすでに手当や連絡を試みていましたが私も応急処置に加わりました。みんなで救助隊に引き渡すまで声をかけ続け、HYPGターでの搬送を見送りました。実はこの方達、男性と知り合いではなくそれぞれが単独でHYPGに来た人達でした。勇気をもって声をかけ、救助に携わった、名前も知らない素敵な仲間です。

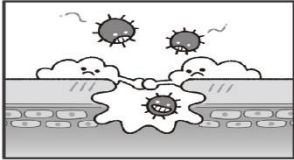
からだってすごい！

ケガが治るまでを 見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。
傷口ではどんなことが起きているのでしょうか？



① 血をとめる



傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

② バイキンをやっつける



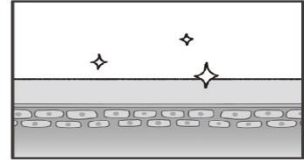
白血球がバイキンと戦う

③ 傷口を埋めてくっつける



線維芽細胞が働いて、傷口を埋める

④ 新しい皮ふができる



表皮細胞が皮ふの表面をおおう

9月9日は
救急の日

年に一度は確認を！ 救急箱

- 期限切れのものはありませんか？
- 開封から時間が経ったものはありませんか？
- ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか？
- 薬の添付文書は一緒に入っていますか？



運動前にCHECK



保健室からのお知らせ

…保護者の方へ

- 今年には本当に暑い夏でした。毎日のように「熱中症警戒アラート」が出されましたね。9月になりましたが熱中症がなくなるわけではありません。まだまだ注意が必要です。しっかり水分・食事・睡眠・休養をとりましょう。
- 夏休み中に疾病、異常の治療や検査はすみませんでしたでしょうか？治療、検査が済みましたら保健室までお知らせください。
- 暑さ疲れなのか、生徒たちは割と静かに過ごしていますが、いろいろな思い、悩みを抱えている生徒もいるようです。思春期真っただ中、もがいて、反抗したりたまに暴言をはいたりとなかなか落ち着かないこともあると思います。お子様の身体や健康面について、何かお困りのことや相談したいことがありましたら、保健室 七星までご連絡ください。

【今月のデジタル保健だより】

こんなにスゴイ！ 睡眠の効果→

