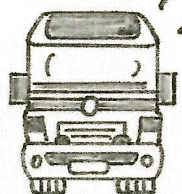


ほげんだより9月

大田区立石川台中学校
保健室 R6.9.17

2学期が始まりました。はやく2週間が経ちますがみなさんの生活リズムはどうでしょうか。まだ「まだ」夏の疲れやだるさが残っている人もいます。忙しい2学期を楽しく過ごすために、「早寝早起き朝ごはん」を意識して心身の健康を維持しましょう。

救急要請マニュアル



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

火事ですか？
救急ですか？
救急です

4 来てほしい場所（住所）を伝える

図書館の前です

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

70才くらいの女性です

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
ことが出来るサイトがいくつかあります。

人が集まる場所なども探す
市役所や公民館、病院、大きな駅などによく
設置されています。デパートやコンビニエンスストア
などにも増えています。

ちなみに
本校のAEDの場所は

主事室
です! AED

防災の日

もし、00で 地震が起きたら

バス・電車の中

大きな揺れがくるに
乗る物や止まるので、
その後は係員や運転士
の指示に従います。あ
わて隣りに外に出よ
うとするのは危険で
す。

自宅

ドアや窓が開かない
場合は、揺れが収まら
ず、すぐ開けられ出口を
確保し、次の揺れ
や避難に備えます。



登校・下校中

倒れやすい自動
販売機やロッカーの端
は避け、離れます。建物
の窓ガラスが割れて落
ちてくることもあるので
かばんを頭に乗せて
守ります。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り
棚やガラス、照明から
離れます。出口に人が
多く押し寄せることが
あるので、人の流れに
そって注意が必要です。



学校

教卓は机の下に
入り、机の「あし」をつか
みます。机の外の端や
はし、ものや落ちた
り、倒れたものから
身を守り、けがを
防ぎます。



夏の疲れ、残っていませんか？

まだまだ暑い日がつづいてあります。
だるさ、疲れを感じたら、夏の疲労が
残っているのかもしれません。そんなときは自分
の工夫で体調を整えていきましょう。
自分の体を守るのは自分です。だるさ、疲れ
は「休みたい!」という体からのメッセージ。
しっかり、体をいたわってあげてください。

体調管理のツツ

- 生活リズムを直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない
(ゆとりをもつ)

- ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ
(パソコン)は見ない)
- お風呂にゆっくり入る
- 冷たい清涼飲料水
アイス菓子を摂りすぎない

ココロにも応急手当を

けがをしたり応急手当をしますよね。
ココロの傷にも応急手当が必要で
す。その方法の一つが、信頼できる人に相談する
こと。話し、受け入れてもらうことで、傷の
治りが早くなります。身近に相談できる
人がいないときは、匿名で窓口を利用
できます。保健室にも相談に来てくださいね!

チャイルドライン
0120-99-7777



筋肉痛を防ぐツツ

筋肉は運動などで傷つくと
修復する際に炎症が起これ、
痛みがでます。これが筋肉痛。
筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動
していない人や、しっかりストレッチができてい
ない人。筋肉痛を防ぐポイントをおさえましょう。

1. 軽い運動習慣
日頃からある程度の
負担をかけて、筋肉
をつけておきましょう。

2. ウォームアップ
クールダウン
血流が良くなるよう
に筋肉をほぐします。