

ほけんだより 9月

2023年9月7日 大田区立東蒲中学校保健室

長かった夏休みが明け、いよいよ2学期が始まりました。楽しい思い出はできたでしょうか？生活リズムは整っていますか？夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は早寝早起きを心がけ、からだを学校モードに切り替えましょう。またこの時期は夏の疲れが出やすくなります。朝ごはんをしっかりと食べて、たくさんからだを休めましょう。

9月9日は救急の日



1982年に厚生労働省によって9月9日は『救急の日』と定められました。また令和5年度は9月3日～9月9日の1週間を救急医療週間としています。応急手当の仕方や救急車要請の正しい方法を身に付けて、いざという場面で適切な判断のもと対応できるようにしましょう。

覚えておこう！ RICE

「RICE」は
応急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)



安静にして動かさない

Icing (冷やす)



痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる



119番!

救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。

できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



火事ですか？ 救急ですか？

救急です



どうしましたか？

(誰が・いつから
・どうしたか・どんな状態か)



場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります



名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇〇〇です



みなさんは学校のAEDがどこにあるのか知っていますか？忘れてしまった人のために……
 東蒲中学校は1階玄関主事室の前に1台設置してあります。是非一度チェックしてみてください。そもそもAEDとは、全身に血液が送れなくなった心臓に外から電気ショックを与え、正常に戻す医療機器のことをいいます。



学校以外でも、駅や空港、ショッピングモール、公共プール、公共体育館、陸上競技場などにはAEDが設置されていることがほとんどです。出かけた際はどこに

AEDがあるのか意識して探してみましょう。事故や災害はいつでも起こります。みなさん自身はもちろん、家族や友人など一緒に過ごしていて、突然けがをしたり病気になったりすることもあります。その際にAEDがどこにあるのか知っていれば、自分で取りに行ったり、周りの大人に教えたりすることで命を助けられます。いつか自分が使うかもしれないものとしてよく行く場所のAEDの在処を調べて、覚えておくようにしてほしいと思います。



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、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…

ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれない。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげましょう。