

# 保健だより



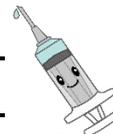
令和6年9月号  
鴻巣市立吹上北中学校  
保健室

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。充実した夏休みを過ごすことはできたでしょうか？2学期は体育祭に合唱コンクール等、学校行事が沢山あります。なかなか学校生活のリズムに戻っていない人もいるかもしれませんが、2学期も元気に生活できるように、少しずつ生活リズムを戻していきましょう。

## 2学期の健康診断予定



月日	健診名	時間	対象学年
9/9(月)	貧血検査	9:50~	2年生の希望者
9/18(水)	貧血検査(予備日)	14:00~14:30	9/9欠席の2年生希望者 (市役所にて保護者引率で受診)



※色覚検査(1年生希望者)は日程が決まり次第お知らせします。



1学期におこなった健康診断の結果から「受診のお知らせ」用紙を受け取った人は夏休み中に受診や治療は済みましたか？済んだ人は受診のお知らせ用紙を後日担任に提出しましょう。まだ病院へ行っていない人は早急に行きましょう！

もうすぐ体育祭

練習・予行・本番で...

ケガをしたらどうする!?



**あり傷** ...や切り傷などで出血しているときは...  
**水道水で**  
**汚れを洗い流し、**  
清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

**はな血**  
鼻を(ま)んで下を向く。  
なかなか止まらないときは、  
鼻の上部を冷たい  
タオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

おぼえておいてね♡

### RICE療法

**Rest:** 動かさず安静に!  
**Ice:** 氷のうなどで冷やす!

**Compression:** 伸びる包帯を巻くなどに圧迫する!  
**Elevation:** 打ったところを心臓よりも高くする!

安静・冷却  
圧迫・挙上!



まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!





# 9月9日は“救急（99）の日”



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS



## 知っていますか？ 救急車の呼び方

※学校で救急車を呼ぶ際は先生が呼びますが、もしも、出掛け先で救急車を呼ぶことがあった場合のための参考にしてください。

① 119番に電話をかけます。



こんなときはためらわずに！  
・意識がない  
・けいれんが止まらない  
・ひどい胸痛・腹痛・頭痛  
・大量に出血している  
・判断に迷う

こんなことではかけないで！  
・いたすら  
・軽いけが  
・タクシー代わりに

② 「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれたら「救急です」と答えます。

③ 今いる場所をできるだけ正確に伝えます。（住所や目印となるもの）



④ 事故やけがをしている人の状態を伝えます。

ピーポーピーポー

⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます。



●携帯電話・スマートフォンからかけるときは

・はじめに携帯電話などからかけていることを伝えます。  
・途中で切れないように今いる場所で立ち止まって話します。  
・救急車が来るまで電源は切らないようにします。



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

## 心肺蘇生法を知っていますか？

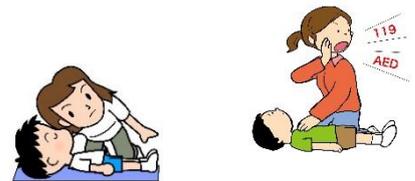
倒れている人を見つけたら・・・

① 周囲の安全を確認してから意識の確認（肩をたたいて「大丈夫ですか？」）



② 援助を求める（「誰か来ててください！」「119番通報してください」「AEDを持ってきてください」）

③ 呼吸の確認（呼吸があればそのまま救急車が来るのを待つ）



④ 胸骨圧を30回（胸の真ん中あたりを両手で圧迫し、心臓から血液を循環させる）

⑤ 気道確保・人工呼吸2回（出来ない場合や状況のときは省略する）



⑥ （AEDが到着したら）AEDを使用する（すぐに電源を入れ、あとは音声ガイドの指示に従う）

救急車が到着するまで④と⑤（⑤は出来る場合のみ）の胸骨圧迫を繰り返す



AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための機械です。

吹上北中学校には、「保健室」と「体育館」の2か所にあります。