



大阪市立新東淀中学校

保健室 2015. 9. 8.

2学期が始まりました。夏の疲れがまだ残っている人も、多いと思います。気温の変化が激しく体調をくずしやすいこの時期、健康には十分気を付けてください。

QUIZ de CHECK クイズでチェック

9月9日
救急の日



「災害」も「救急」も、いつ、誰の身に起こるか分かりません。ふだんから関心を持って過ごすことが、命を守る第一歩です。

1 「119」に電話すると、どこにつながる？

- ①警察
- ②消防
- ③学校



119番は「火事」「救急」の電話番号で、消防本部につながります。通報時には、患者の状況や場所など、救助に必要な情報を聞かれるので、気持ちを落ち着けて答えましょう。



2 RICEとは、何の手当ての基本？

- ①病気
- ②ケガ
- ③やけど



Rest=動かさない
Ice=冷やす
Compression=圧迫する
Elevation=高い位置に保つ

打撲、ねんざ、突き指など、スポーツ時のケガの手当ての基本です。ケガの直後から行なうことで、症状の悪化を抑えます。

3 AEDは、どんな場合に使うもの？

- ①心臓が停止したとき
- ②出血したとき
- ③骨折したとき



AED（自動体外式除細動器）は、心臓が停止した場合に、電気ショックを与え、心臓の働きを戻すための医療機器です。電源を入れ、自動音声の案内に従って操作します。



① → ② → ③ → ④ → ⑤ → ⑥ → ⑦ → ⑧ → ⑨ → ⑩

夏休み中のクラブ活動でのケガについて

夏休み中にクラブ活動でケガをして、病院で受診した人は必ず顧問の先生に連絡し、「事故報告書」を作成してもらってください。スポーツ振興センターの給付金の請求に必要な書類となります。その際、ケガをした日・時間・ケガ名・受診病院名・受診日が必要となります。

忘れないで手続きをしてください。



毎日野菜をプラス一皿に挑戦しよう

私たちのカラダは食べたものでつくられ、食べたもので元気に活動しています

たんぱく質
カラダの組織を作る

筋肉、骨、内臓、血液、髪、皮膚などの、カラダの材料になります。またホルモンや酵素、免疫細胞にもなります。

糖質（炭水化物）
エネルギー源になる

カラダや脳を動かすエネルギーになります。

脂質
エネルギー源になる

エネルギーになる他に、体温を保ちます。細胞膜や神経などの成分にもなります。

ビタミン
カラダの調子を整える

代謝をよくし、カラダの働きを整えます。また、血管や粘膜、皮膚、骨などの健康を保ちます。

ミネラル
カラダの調子を整える

カラダの調子を整えたり、骨や歯の成分になります。

どの栄養もバランスよく食べることが大切なのですが、今とくに不足がちなと言われるのが、ビタミン、ミネラルをたくさん含む野菜です。

野菜を食べるとこんなにいいこと

- ☐ 心の機能が上がる
- ☐ 満足感を感じて、食べすぎを防ぐ
- ☐ むし菌や歯肉病を防ぐ
- ☐ 便秘を防ぐ
- ☐ 肌や髪にうるおいをあたえる
- ☐ 血圧や血糖値を整えて、成人病を予防する

自分でもできる！

こんな工夫始めてみよう

おうちで

ラーメン
いためた野菜のせラーメン



コンビニスーパーで

おにぎり+からあげ+カップ麺
おにぎり+からあげ+野菜サラダ
パン3個+炭酸飲料
パン2個+野菜入りスープ
どんかつ弁当+野菜も入った弁当



ファストフード店で

ハンバーガー+ポテト+炭酸飲料
ハンバーガー+サラダ+炭酸ジュース
牛丼大盛
牛丼中盛+サラダ

スクールカウンセラー便り

スクールカウンセラー 森 弥生

2学期が始まりました。どんな夏休みだったでしょうか？夏休み前に、早めに計画を立てましょう。と聞いていましたが、うまくいったでしょうか？うまくいっていても、今回のことを次に生かせばいいのです。やってみることに意味があります。2学期は長いので、生活リズムを整えて過ごさないと疲れて身体が重く、気も重くなり、動きが鈍くなります。すると、やる気も出ないでしょう。自分のペースでできることはいいですが、みんなと活動するには力が出ません。自分の持っている実力を最大限出せないのは非常に残念です。体調に気を付けて、2学期をのりきろう。今月の開室日は 9日、16日、30日です。

119番かけられますか？

119番に電話 スマホからでも通報は可能です

あてて一方向に話すより、担当者の方に話をつけておくといいです

火事ですか？ 救急ですか？	救急です
場所はどこですか？	〇〇市〇〇町〇〇番地 〇〇公園です
どうしましたか？	中学2年の〇〇くんの目に ボールが当たって痛いです
あなたのお名前と、いまかけている電話番号を教えてください	〇〇〇〇です 電話番号は〇〇〇

わたしの学校のAEDがある場所は

職員室と保健室