

ほけんだより 9月

2020年9月 大阪市立今津中学校 保健室

9月9日は救急の日 いくつ分かるかな？ 9のチェック！

このところ気を使う場面が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人の距離を取りましょう」「登校前に検温しましょう」など。面倒くさいな、しんどいなと思うこともありますよね。命を守るための行動と分かっている、心が疲れてしまうこともあります。

感染症の予防、そして心に疲れをためないために、よく寝る、体を動かす、3食しっかり食べる、疲れた時は休憩することが有効です。

特に、寝ることが、心（脳）に疲れをためない=ストレス対策に一番有効です！

ストレスには、好きなことをするのが一番いいと信じて、夜更かしをしていませんか？

今津中学校 救急用品の紹介

ケガをしたときは

- | | | |
|--|--|---|
| <p>1 わっ 鼻血が出た！</p>  <ol style="list-style-type: none"> 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 | <p>2 いたっ！ 血…血がっ</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1 氷で冷やす 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 | <p>3 あっ あちち！</p>  <ol style="list-style-type: none"> 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

- | | | | | | |
|--|--|--|------|-------|------|
| <p>4 倒れている人を見つけたら？</p>  <ol style="list-style-type: none"> 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 | <p>5 AEDって何をするもの？</p>  <ol style="list-style-type: none"> 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 | <p>6 胸骨圧迫するのはどの辺り？</p>  <table border="1"> <tr> <td>1 左胸</td> <td>2 真ん中</td> <td>3 右胸</td> </tr> </table> | 1 左胸 | 2 真ん中 | 3 右胸 |
| 1 左胸 | 2 真ん中 | 3 右胸 | | | |

救急車のことは

- | | | |
|--|--|---|
| <p>7 呼ぶときは？</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1 110番 2 117番 3 119番 | <p>8 呼んでから到着するまでどれくらい？</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分 | <p>9 全国で約何台ある？</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1 500台 2 3,200台 3 6,300台 |
|--|--|---|

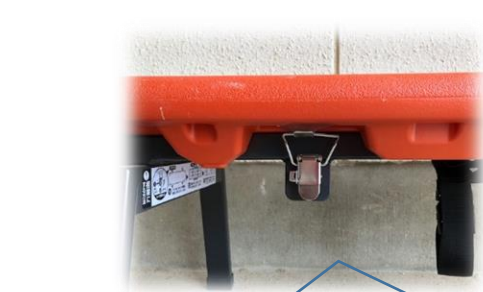
AED（ピロティ・保健室）



プールの時期は、プールサイドに置いています



担架（保健室・ピロティ）



オレンジの長椅子 金具を外すと担架になります。

嘔吐物処理セット（保健室・体育館・ピロティ 武道場・吹奏楽練習場所）

9のチェックのこたえ：1③ 2② 3② 4① 5③ 6② 7③ 8① 9③

※ 消防庁「令和元年度版 救急・救助の現況」より