

ほけんだより



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!

ケガをしたときは

1 鼻血が出た!
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

2 血がつ!
①氷で冷やす
②傷口をハンカチなどで押さえる
③そのままばんそうこうを貼る

3 あうち!
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

4 倒れている人を見つけたら?
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見る
③知らないふりをする

5 AEDって何をするの?
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

6 胸骨圧迫するのどの辺り?
①左胸
②真ん中
③右胸

救急車のことは

7 呼ぶときは?
①110番
②117番
③119番

8 到着するまでどれくらい?
①8.7分
②16.2分
③20.3分

9 全国で約何台ある?
①500台
②3,200台
③6,300台

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。命を守るために行動と分かっていても、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

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