

保健だより 9月

令和5年9月8日
所沢市立東中学校
保健室

毎日のように、猛暑のニュースが続いた夏休みが終わり、1週間が経ちました。夏の疲れが出ていませんか？保健室では、頭痛やだるさなどで来室する人が増えています。まだまだ日中は、気温が30度を超える日が続いています。引き続き熱中症対策として、睡眠時間の確保、朝食をしっかりとり、水筒を持参し、水分補給をしっかりと行うようにしましょう。また、感染症（インフルエンザやコロナなど）にも注意が必要です。熱中症、感染症に気を付けて、学校生活を過ごしていきましょう！



知っていますか？ 9月9日は「救急の日」

9月9日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、「救急の日」と定められています。救急の日を機会に、学校のAEDや担架の場所や使い方、ケガなどの応急処置について考えてみましょう。

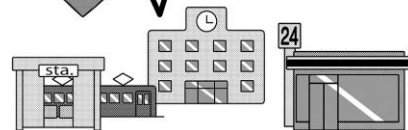


AED について

「自動体外式除細動器」のことで、心肺停止の可能性がある場合、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDは音声ガイドの従って操作します。電気ショックが必要かどうかはAEDが判断してくれます。

東中学校のAEDの設置場所は…

2階職員室です！



どこにあるのか チェックしておいてね。

救急でも正確に！救急車の呼び方

- ① 119番にかけます。
- ② どこで・だれが・どんな状態かを伝えます。
- ③ 自分の名前、現在地、電話番号を伝えます。
- ④ 救急車が来るまでにやるべきことなど指示を受けます。
- ⑤ 救急車が着いたら救急隊員の患者の状況を詳しく伝えます。



※メモをとりながら、焦らず対応できるといいですね！

すぐにできる！！応急手当

すり傷

- ☆ 水で傷口をきれいに洗う。

やけど

- ☆ ジンジンしなくなるまで水や氷ですっと冷やす。

鼻血

- ☆ 下を向き、鼻のキーゼルバッハ部位をつまみ、止血する。

切り傷

- ☆ 傷口をハンカチやガーゼ（ないときは自分の手）でおさえる。
- ☆ 傷口を心臓より高くする。

ねんざ・打ぼく つき指

- ☆ 患部を氷や水で冷やす。
- ☆ 患部を動かさないように安静にする。

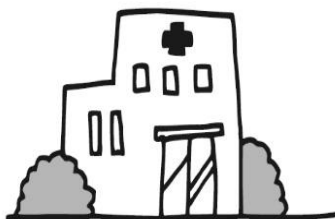
健康で安全に過ごすために

- ・ 睡眠を十分にとる。睡眠不足は体調不良や大けがの原因になります！！
- ・ 落ちついて行動をする。



夏休み中、部活動の怪我で医療機関を受診していませんか？

生徒のみなさん
保護者の方へ



この場合、毎年加入している「スポーツ振興センター」の対象となります（給付には一定の基準があります）。手続きの書類が必要な人は、保健室へ取りに来てください。または、保護者の方から保健室 緑川へご連絡ください。

※夏休み以前の学校の活動による怪我で、医療機関を受診した場合も、対象になります。