



令和6年9月6日
 厳木高等学校
 保健室

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？生活リズムが不規則なままで長い休みが明け、体調を崩している人はいませんか？日中はまだまだ暑い日が続いています。朝から保健室に体調不良を訴えて来室する人もたくさんいます。夏休みモードをリセットし、熱中症や感染症の予防に努めましょう。

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？
 爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？
 体や脳がエネルギー不足だと思っただよ動かせません。



靴のサイズは合っていますか？
 脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

準備運動はしましたか？
 急に体を動かすとケガをしやすいです。



前日はよく寝ましたか？
 寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすいです。



応急手当★こんなときは・・・

すり傷
 →水道水でよく洗う



目にゴミ
 →洗面器にためた水に顔をつけてまばたきをする



鼻血
 →鼻をおさえて下を向く



火傷
 →水道水でよく冷やす



ねんざ
 →動かさないようにして冷やす



～健康診断の結果を配布しています～

8月28日時点で歯科検診の受診結果報告は1年生が16.4%、2年生が7.5%、3年生が13.6%でした。

健康診断の結果が悪かった人でまだ受診していない人は早めに受診しましょう。

台風10号の影響は大丈夫だったでしょうか？

備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。

救急要請マニュアル

救急車を呼んで！
と言われたら

一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

<p>1 「119」とダイヤルして電話をかける</p> <p>スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。</p>	<p>2 まずは落ち着いて</p> <p>ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。</p>	<p>3 救急であることを伝える</p> <p>「火事ですか？ 救急ですか？」 「救急です」</p>
<p>4 来てほしい場所（住所）を伝える</p> <p>「図書館の前です」</p> <p>わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。</p>	<p>5 具合が悪い人の年齢を伝える</p> <p>「70才くらいの女性です」</p> <p>大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。</p>	<p>6 自分の名前と連絡先を伝える</p> <p>「救急車が迷ってしまったときに電話がかかってくる場合があります。」</p>

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを上手に探す方法

- 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索
WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。
[日本全国AEDマップ](#)
- 人が集まる場所などを探す
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに
本校のAEDの場所は

体育館前
事務室前