

ほけんだより 9月

令和6年9月2日発行
一宮市立北方中学校
第5号
(裏面もご覧ください)

2学期が始まりました。9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れは残っていませんか？ リラックス&早寝早起きで、学校モードに切り替えていきましょう。

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 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



- 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



- 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



- 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



- 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



救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より



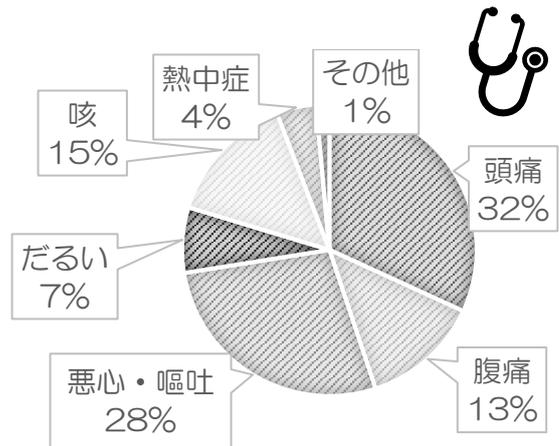
もしものときには AED を！

病院や駅、大型スーパーなどたくさんの方が集まる場所に設置してある AED を見たことはありませんか。北方中学校にも AED が 2 つあります。どこにあるのかというと……職員室と体育館です。心停止した人の救命率は、胸骨圧迫をするのとしらないのとでは 2 倍違い、AED を用いて電気ショックを行えば約 6 倍の命が救えると言われています。

1学期の保健室利用状況

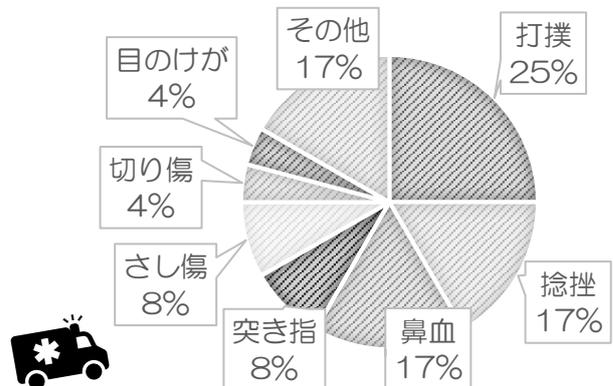
内科

	1年生	2年生	3年生	合計
4月	5人	1人	4人	10人
5月	4人	13人	9人	26人
6月	4人	6人	9人	19人
7月	3人	8人	3人	14人
合計	16人	28人	25人	69人



外科

	1年生	2年生	3年生	合計
4月	0人	3人	0人	3人
5月	1人	7人	3人	11人
6月	0人	0人	2人	2人
7月	1人	5人	2人	8人
合計	2人	15人	7人	24人



昨年度と比べ、内科による保健室利用は減少しました。早寝早起きに加え、ストレスをためないようにするのも、健康に過ごすために重要です。一方、外科は14人から24人へと増加しました。体育や部活動でのけがが多いです。準備や片付けの時間にも、十分注意しましょう。



体育祭・新人大会前に向けた臨時の健康診断があります

9月17日(火)に臨時の健康診断を実施します。今回は全員ではなく、健康調査票による抽出者のみです。対象の人には別途お知らせをします。自分の体や体調について不安なことがある人は、この機会に学校医の先生に聞いてみましょう。

Challenge!!
7つのまちがいを
探そう!

答えは保健室前に
貼ってあるよ

