

保健だより

No.7

2025年9月1日

一宮市立西成東部中学校 保健室



2学期が始まりました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか。

4日から生活点検を実施します。睡眠、朝食を中心に、生活リズムの見直しをして、勉強や運動に充実した日々を過ごせるように自分なりの工夫で体調を整えましょう。



9月9日は救急の日！

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



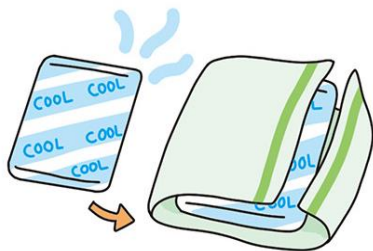
周囲への注意が
不十分になるため

ケガをして
「冷やす」ときに気をつけること

打撲や捻挫は
すぐに冷やそう

①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



★長時間冷やし続けると血流が遮られるので、よくありません。15～20分冷やしたらいったんはずします。15～20分たち痛みがでたらまた冷やします。1時間ほどたっても痛みや腫れが引かないときは、医療機関を受診しましょう。

もしも救急車を呼ぶことになったら…

外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)

- ② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」

- ③ 「救急です」

- ④ 「住所はどこですか？」

- ⑤ 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- ⑥ 「どうしましたか？」

- ⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」

- ⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」

- ⑨ 「60代ぐらいだと思います」

- ⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」

- ⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲▲-▲▲▲▲です」



台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大切です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。