



いいことたくさん 川本中!!

# 保健だより

～自分の健康は自分で守ろう～  
 「一人一人が自分の考えをもち、行動する!!」  
 ①むし歯治療率 98% ②フッ素全員実施 ③時場礼

深谷市立川本中学校 保健室 平成27年8月28日(金)



(小学生部活動見学より)

2学期がスタートしました。夏休みはどのように過ごしたでしょうか。長いようで、あっという間の日々だったと思います。この夏休みで、心と体がとても大きく成長したと思います。2学期、そんなみなさんの活躍を期待しています。

学校生活が来週から本格的にスタートしますが、まだ生活リズムが崩れている人がほとんどだと思います。体育祭練習も本格化しますので、早めに生活リズムを戻しましょう。



## まだまだ熱中症に注意!!

この時期は気温の変化が激しく、暑くなる日もあります。そのため、熱中症もまだ心配ですので、次のことに気をつけて、体育祭を大成功させましょう!

### 《新学期も毎日用意してほしいもの》

- ★水筒(補給用も用意しておいてください。)
- ★タオル、着替え  
(体育祭練習で汗をたくさんかきます。)

### 《次のような人は要注意!!熱中症になりやすい人》

- ◆下痢をしている人(脱水状態になりやすい)
- ◆睡眠不足の人(疲れがとれていない)
- ◆熱っぽい人(体温調節がうまくできない)
- ◆朝ごはんを食べていない人(エネルギー不足)
- ◆夏休み、室内に多くいた人(高温環境に慣れていない)



# 9月9日は救急の日

～自分の健康は自分で守る

&あなたは大切な人が守れますか?～



自然災害も増えているこの頃、みなさんは急を要する事態に遭遇した時、冷静に判断・行動ができますか?もしも身近な人が急に倒れたら…いざという時に適切な対処ができるようになります。また、家庭の医薬品の確認や、いざという時の対応や行動について家の人と話し合いをしておきましょう。

★救急車の要請は… **119番**

★学校のAED設置場所…**保健室**

※**担架、歯が抜けてしまった時の保存液も保健室**にあります。

## AEDを怖がらないで!!～Q&A～

Q. AEDって、難しそうだけど、誰でも使えるの?

**A. 音声メッセージが流れるので、その通りにすれば誰でも安全に使えます。**

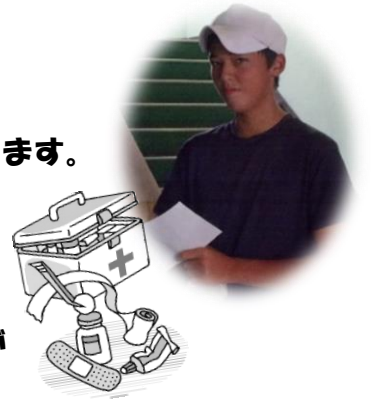
Q. AEDを使うのは、どのような時?

**A. 意識がない時、呼吸の様子がいつもと違う時です。**

Q. AEDが必要ない時に使ってしまったらどうなるの?

**A. 必要ない時は「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるので、安心してください。**

※「使わなくても大丈夫かな」よりも「使ったほうがいい」を選びましょう!



自分でできる

### 応急手当の基本は3つ

こんなときは

**保健室または病院へ**

- 痛くて動かせない。
- 変色したり、変形したりしている。
- 出血量が多い。
- 気分(顔色)が悪い。
- 冷や汗が出ている。

### 洗う

すり傷

水道の流水で、傷口を洗い流す。

目にゴミが入った

洗面器の水の中で、まばたきをする。

≡ 知識 ≡ 薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。

### 冷やす

やけど

水道の流水で、痛みがおさまるまで。

突き指・打撲

氷を入れたビニール袋で、20分間。

≡ 知識 ≡ やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

### 押さえる

切り傷

清潔なハンカチなどを傷口に当てて。

鼻血

顔を下に向け、鼻をつまむ。

≡ 知識 ≡ 鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。

何のために?

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにします。
- 傷をつけずに、異物を取る。
- 水道水の塩素には、消毒の効果も。

何のために?

- やけどをした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛みをおさえる。
- ケガの回復を助ける。

何のために?

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

**応急手当の後も自分でチェック**

- ⚠ 傷の状態(痛み、腫れ、変形)や傷口の変化に注意。
- ⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。

「出来る」と言ったら未来が出て来る。

「出来ない」と言ったら未来が出てこない。

だから、「出来ない」と言ってはだめなんです。

(引用: ゴルゴ松本(著)「あっ! 命の授業」 廣済堂出版より)

8月5日、深谷市10周年記念の講演でゴルゴ松本さんの「命の授業」がありました。心に響く、「言葉の授業」です。ぜひ読んでみてください。

