

ほけんだより 9月

国立市立国立第三中学校
令和元年9月26日(木)
主任養護教諭 林田 智子

イメージトレーニング

救急車を呼ぶときは



119番で救急車を呼ぶときには、こんなことを尋ねられます。きちんと答えられるか想像してみましょう。



火事ですか？ 救急ですか？



救急です



住所はどこですか？



(住所を伝える)



どうしましたか？



(誰が、どんな様子が伝える)



おいくつの方ですか？



〇歳です (わからなければ大体の年齢を伝える)



あなたの名前と連絡先を教えてください



私の名前は〇〇です。
電話番号は XXX-XXXX-XXXX です



応急手当チャレンジ こんな時どうする？



線でつないでみよう

ケガ



応急手当



受診が必要な時

切り傷

座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。



ひどい痛みや腫れ、変形がある時



やけど

傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。

傷が深く、出血が多い時



ねんざ

動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどして挙げます。



いつまでも出血が止まらない時



鼻血

すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします (目安として5~30分ほど)。

十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時



朝夕は涼しく感じる日も出てきました。秋の虫の声も増え、いっそう涼しげに感じます。

今週から衣替えの移行期間になりました。衣服を調節して、快適に過ごしましょう。

救急(99)にちなんで、9月は応急手当・救急車の呼び方について載せています。わかるかどうか、確認してみましょう。

貧血検査について

10月8日に、2学年を対象とした貧血検査を行います。運動をたくさんする人や、栄養素の「鉄分」が不足している人は、「鉄欠乏性貧血」になる事があります。スポーツできちんと練習を積んでも成果が出ない場合、原因の一つに「貧血」も考えられます。

2年生はお知らせを配布していますので、確認しましょう。