ほけんだより 9月

東海大学付属甲府高等学校 保健室 2020年8月27日発行

日中はまだ暑い日が続きますね。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜によく耳をすますと虫の声が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠ですね。季節の変わり目は、しんどくなりやすいときでもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！

9月9日は救急（キュウキュウ）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 わっ 鼻血が出た！

❶ あおむけに寝る
❷ 首の後ろをたたく
❸ 下を向いて鼻をつまむ

2 いたっ！ 血…血がっ

❶ 氷で冷やす
❷ 傷口をハンカチなどで押さえる
❸ そのままばんそうこうを貼る

3 あっ あちち！

❶ 冷却シートを貼る
❷ すぐに水で冷やす
❸ アロエをぬる

もしものときは

4 倒れている人を見つけたら？

❶ 軽く肩をたたいて呼びかける
❷ 大きく揺さぶって反応をみる
❸ 知らないふりをする

5 AEDって何をするもの？

❶ 脳を刺激して意識を戻す
❷ 筋肉を刺激して体を動かす
❸ 心臓のけいれんを止めて動きを戻す

6 胸骨圧迫するのはどの辺り？

❶ 左胸 ❷ 真ん中 ❸ 右胸

救急車のことは

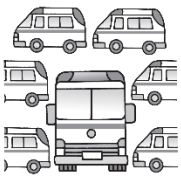
7 呼ぶときは？

❶ 110番 ❷ 117番 ❸ 119番

8 呼んでから到着するまでどれくらい？※

❶ 8.7分 ❷ 16.2分 ❸ 20.3分

9 全国で約何台ある？※



❶ 500台 ❷ 3,200台 ❸ 6,300台

こたえ ❶9 ❷2 ❸3 ❹4 ❺1 ❻5 ❼6 ❽7 ❾8

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

○の数 /9

8以上	ばっちりいい感じ！ 友だちにも教えてあげよう
5〜7	もう少し！ まちがったところを見直すと、もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう！ 次はパーフェクトかも？

なんだかなぁ〜 思い当たるものはありませんか？

なんだか体がだるいなぁ〜

朝ごはん、食べていますか？抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼぉっとしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日をはじめましょう

なんだかやる気がでないなぁ〜

心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。

そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しにきてくださいね。

ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人との距離をあけましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょう？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれません。でも、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。

まずは自分から。やさしい気持ち

いつもより短い夏休みが終わって、2学期が始まりました。毎年あるはずの楽しい行事がなくなったり、短い時間で終わったり、ちょっとさみしい気持ちがあるかもしれません。

でも今は友だちと会えるのがうれしいですね。なにかを一緒に考えたり、力をあわせてがんばったり、励ましあったり、喜びあったり。友だちと一緒なら、ふつうの毎日の中にも、そんな瞬間がたくさんあります。

いつもと少しちがう学校生活だけれど、こんなときこそ友だちとのつながりを大切にしたいですね。つながりはやさしい気持ちをやさしいことばで伝えること。まずは自分から。

もしも 感染症と災害 避難はどうする!?

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？

危険な場所にいるなら **避難するのが原則です。**

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります※。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より