

ほけんだより 9月号

鶴来高校 保健室
2024年9月3日



9月9日は「救急の日」



救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

<p>1 「119」とダイヤルして電話をかける</p> <p>スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。</p>	<p>2 まずは落ち着いて</p> <p>ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。</p>	<p>3 救急であることを伝える</p> <p>火事ですか？ 救急ですか？ 救急です</p>
<p>4 来てほしい場所（住所）を伝える</p> <p>図書館の前です</p> <p>わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。</p>	<p>5 具合が悪い人の年齢を伝える</p> <p>70才くらいの女性です</p> <p>大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。</p>	<p>6 自分の名前と連絡先を伝える</p> <p>救急車が迷ってしまったときに電話がかかってくる場合があります。</p>

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを上手に探す方法

- ♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索
WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。 [日本全国AEDマップ](#)
- ♥ 人が集まる場所などを探す
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに
本校のAEDの場所は
事務室前
体育館廊下
です



「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか？満月の影の模様がうさぎに見えることから言われ始めたそうです。日本ではおもちをついていると言われますが、中国では薬の原料を粉にしているところとも言われています。見る人によって、見え方が違うものなのですね。お月見の季節です。満月の日、月の影が皆さんには何の形に見えるのでしょうか？

9月1日は防災の日
おうちの人と確認してみよう！

地震対策

おうちで

- 本棚**
 - 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
 - 重い本は下の段へ
 - ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ
- 玄関**
 - なるべく家具を置かない
 - 置くときは背が低いものにする
 - 出入り口の近くには置かない
 - 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
 - 非常用持ち出し袋を準備しておく
- 寝室**

運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。