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」



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。

「119」とダイヤルして 電話をかける



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。

まずは落ち着いて



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。

救急であることを伝える



来てほしい場所(住所)を伝える



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。

具合が悪い人の 年齢を伝える



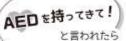
大体の年齢(何才くらいに見え る)を伝えるのでも大丈夫です。

自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったとき などに電話がかかってくること があります。

♥「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

Q-12

外でAEDを 上手に探す方法

♥ 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



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でしょうか?





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。



脱げたり、靴ずれしたりするな どケガの可能性があります。



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?

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。