



ほけんだより No.5

令和7年9月9日

北方学園中学校保健室

自分で読んだ後は、おうちの方に渡しましょう。

2学期が始まって1週間がたちましたが、体の調子はどうですか？久しぶりの学校生活に疲れが出ていませんか？元氣よく学校に来られるように、規則正しい生活（食事・運動・睡眠）を心がけていきましょう♪



☆ 「救急の日」って、な～に？

9（きゅう）9（きゅう）の語呂合わせから、この日を救急の日といいます。昭和57年（1982年）に厚生労働省によって定められたそうです。簡単にいうと、“救急について知ろう！”という日です。みなさん、救急についてどのようなことを知っていますか？

☆ 救急とは、、、

急に病気になった人やけがをした人に応急の手当てをして、命を助けたり、けがや病気の悪化を防いだりすることです。

こんなときどうする？

みなさんは、けがをした時、病気になった時、どのような行動をとりますか？ 正解は裏面へ



応急手当正しいのはどっち？

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



2 鼻 血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる



4 手足のねんざ・打撲

A 動かさず、かかとで押さえる。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



5 つ き 指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



6 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、先生などの大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合やこれからみなさんが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)

② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」

③ 「救急です」

④ 「住所はどこですか？」

⑤ 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



⑥ 「どうしましたか？」

⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」

⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」

⑨ 「60代ぐらいだと思います」

⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」

⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲▲-▲▲▲▲です」



☆先生たちも訓練をしました☆

夏休み中の研修で“授業中に生徒が突然たおれて、意識・呼吸がない”という場面を想定して、実際に訓練をしました。

先生たちももしもの場合に動けるよう日々がんばっています。



学校のAEDは
ここにありま



正面玄関外

※確認してみてください



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ！

貧血検査のお知らせ

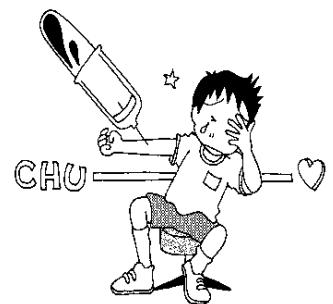
思春期に多い、自覚症状のない貧血を早期発見するための検査です。

日 時 9月26日(金) 9:00~

<検査を受けるにあたっての注意点>

- ・前日は入浴し、体を清潔にしておくこと！睡眠もしっかりとること！
- ・検査をしてくださる方の説明をしっかりと聞くこと！
- ・自分の採血が終わった人は無言ですみやかに教室へもどること！
(順番を待っている人たちの恐怖をあおるような発言をしない。)

★9/5に文書配布済みです。



<表面の答え> ①A ②B ③A ④B ⑤B ⑥B 全部わかりましたか？