

# ほけんだより 8・9月

令和6年  
久米田中学校  
保健室

二学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていて、体育大会の練習も始まります。体調管理(栄養バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠)に気を配りましょう。ハンカチや汗拭きタオル、水筒の準備も忘れないようにしてください。水分は必ず多めに持って来るようにしましょう。



タオルの用意と、こまめに水分補給をしよう!

## 今後の保健行事

3年生のみ

○秋期尿検査

・一次：10/22(火)  
：10/23(水)

・二次：11/13(水)  
・予備日：12/5(木)

どの日も9:30までに提出してください。

## 生徒保健大会に参加してきました!

7月19日(金)の午後から、福祉総合センターで生徒保健大会がありました。

年に一度、岸和田市内中学校の生徒保健委員代表が集まり、体や心の健康について学習をしています。本校より1年生の保健委員2名が参加し、「災害時に起こりうるケガとその手当について」のお話を聞いたり、身近なものを使用した災害時に役立つ応急手当を実践しました。



傷口が広がらないように、ばんそうこうを貼りました。

他校の生徒と協力し、自分たちで考え骨折の救急手当をしました。



# 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。

**1 「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の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。

**2 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。

**3 救急であることを伝える**

「火事ですか? 救急ですか?」  
「救急です」

**4 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。

**5 具合が悪い人の年齢を伝える**

70才くらいの女性です  
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。

**6 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になどに電話がかかってくる場合があります。

**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の場所を探る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  
・職員室  
・体育館玄関前  
です。