

# ほけんたより 9月 +

#####  
種子島中央高校  
保健室



みなさんにとって、どんな夏休みだったでしょうか。部活動やアルバイトなどでいつも以上に忙しかった人、進路実現に向けて暑い中、頑張った人、ふだんできた家の手伝いをした人など、それぞれの夏休みを過ごしたことと思います。

体育祭も終わり、本格的な学校生活が再開しました。2学期は、学校行事も多く、暑さや忙しさで疲れがやすくなりやすいです。早めに休養をとり、体調管理に気を配りましょう。

**保健室からの お知らせ** 下記の書類は、早めに保健室に提出してください。  
☆ 歯科を受診(歯の治療)した人

## 秋まで注意！熱中症

9月になっても、日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、お天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

### こんなときは要注意

- ◆ 下痢をしている (脱水状態になりやすい)
- ◆ 睡眠不足 (疲れがとれていない)
- ◆ 熱っぽい (体温調節がうまくできない)
- ◆ 朝ごはんを食べていない (エネルギー不足)

もしも気分が悪くなったら、がまんしないで、近くの友達や先生に知らせてください。



## こころの手当てもします

悩みごとは、1人で抱え込んでしまうと重くなる一方で、よい解決方法はなかなか浮かんでこないものです。保健室に来て、話をしてみませんか？ 話をすることが、気持ちを整理し、物事を別の角度から見ることにつながっていきます。学校には、心理学の専門的な立場から、みなさんの悩みを受け止めて、解決への手助けをするスクールカウンセラーも来てくださっています。

力を合わせて、みなさんの元気をサポートします。気軽に相談してくださいね。



スクールカウンセラー来校日は  
9月25日(木)です。

命を守り、助ける力を身につけよう

# 救急力検定

|  |   |   |   |  |  |  |
|--|---|---|---|--|--|--|
| <p><b>1</b> 9月9日は、何の日？</p> <p>① 消防の日<br/>② 救急の日<br/>③ 病院の日</p>   | <p><b>2</b> 鼻血の手当てで、正しいのは？</p> <p>① 鼻をつまんでうつむく<br/>② 顔を上に向ける<br/>③ 首の後ろをたたく</p>         | <p><b>3</b> やけどの手当てで、まちがっているのは？</p> <p>① 水で冷やす<br/>② 水ぶくれをつぶす<br/>③ 原因になったものを遠ざける</p>           |   |  |  |  |
| <p><b>4</b> 出血を止めるには？</p> <p>① 水で洗い流す<br/>② ひもでしばる<br/>③ 布やガーゼを当てて強く押さえる</p>   | <p><b>5</b> AEDは、何のために使うもの？</p> <p>① ひどい出血を止めるため<br/>② 心臓のけいれんを止めるため<br/>③ 呼吸を助けるため</p> | <p><b>6</b> 救急車を呼ぶときの電話番号は？</p> <p>① 110番<br/>② 117番<br/>③ 119番</p>                             |   |  |  |  |
| <p><b>7</b> スポーツのけがの手当ての基本はRICE。Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫、では、Eは？</p> <p>① Excite (興奮させる)<br/>② Elevation (上げる)<br/>③ Enjoy (楽しむ)</p> | <p><b>8</b> ぶつかって歯が抜けた！ 抜けた歯はどうする？</p> <p>① 捨てる<br/>② 熱湯で消毒する<br/>③ 牛乳にひたして歯科医へ</p>     | <p><b>9</b> 急病人やけが人を 見かけたら？</p> <p>① 助けを呼び、自分にできる応急手当てをする<br/>② 見て見ぬふりをする<br/>③ だれかが助けるのを待つ</p> |   |  |  |  |
| <p><b>8問以上正解のあなた</b></p> <p><b>1級</b> 応急手当てに関する知識はバッチリ。実践にも生かしてください。</p>   |   |   | <p><b>6問以上正解のあなた</b></p> <p><b>2級</b> まちがったところを見直して、正しい知識を身につけましょう。</p> |  | <p><b>正解が5問以下のあなた</b></p> <p><b>3級</b> この機会に、応急手当ての基本をきちんと覚えておきましょう。</p> |  |