

# ほけんだより 9月

市原高校 保健室 令和2年9月9日



日中はまだ暑い日が続きますね。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたりか。秋が近づいている証拠ですね。季節、\*に耳を澄ますと虫の声が聞こえたりしませんの変わり目は、しんどくなりやすいときでもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！

## 9月9日は救急の日 いくつ分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのままばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



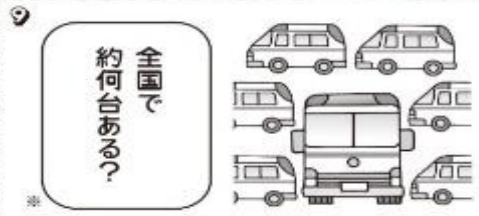
救急車のごとは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

〇の数

9

8以上	ばっちりいい感じ！友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し！まちがったところを見直すと、もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう！次はパーフェクトかも？

## なんだかなあ~ 思い当たるものはありますか？

なんだか体がだるいなあ~

朝ごはん、食べていますか？抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおっしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日ははじめましょう

なんだかやる気がでないなあ~

心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しにきてくださいね。

