

ほけんだより 9月



令和6年9月3日
伊豆の国特別支援学校
伊豆松崎分校 保健室

たいいくさい れんしゅう はじ たいちよう ととの とく
体育祭の練習が始まります。睡眠、朝食、ストレッチを行い、しっかりと体調を整えて取り組みましょう！

なつやす たの すごせましたか？ せいぼう つめ と 取りすぎで、い からだ つか 胃や体が疲れているかもしれませんね。はやめ たいちよう を 取り戻すためにも①意識して休日も平日と同じ時間に起きる②朝起きた時に朝日をあびる③朝ごはんを食べることを心がけましょう。

自分でできることを増やしていこう！

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切っていますか？
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。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思っただよように動けません。



前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちて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。



自分でできる 手当てのキホン



あろう



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる



きゅうきゅうほうこうしゅう
救急法講習をおこないました！

ひと たお 人が倒れていたら、いちばんたいせつ 一番大切なのは「助けを呼ぶこと」 助けを呼ぶこと 自分一人てたいおう 自分一人で対応せず、教わったことで手伝えることがあれば進んで手を貸してください。復習もかねて御家庭でも話題にしてみましょう。

どこにあるか知ってほしい



心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

救急車を呼んで！
と言われたら
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



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



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の場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。



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

保健室前



ペットボトルで胸骨圧迫の練習 (リズムは1分間に100~120回)



119番に通報 (消防本部は彪牙さん。みんな慌てず通報できたかな?)



意識がないことを確認したら、大きな声で助けを呼ぼう。「あなたAEDを持ってきてください! あなた119番に連絡してください。」→誰に言ったのかがわかるように、指差しをしてお願いをしましょう。



生徒の感想「大きな声で助けを呼ぶことが大事だと思った。」



【胸骨圧迫の正しい姿勢】

- 腕をしっかり伸ばす
- 自分の体重をかけて真上からしっかり押す。
- ポンプのように一回一回緩めて押す。