

保健だより 9月号



令和6年9月13日（金）

墨田区立竪川中学校 保健室

夏の疲れ 出ていませんか？

暑さは続いていますが、朝晩の風が少し涼しくなり、なんだかホッとします。夏休みが終わり、学校が始まって2週間が経ちました。元気に過ごせていますか？ 9月は、長い休み明けの登校や厳しい残暑などで1年の中でもストレスが強い月の一つだそうです。体調を整え、秋を楽しめるといいですね。

体調を整えるポイント

①生活リズムを見直す

朝は決めた時間に起きる、朝ご飯を食べる。

②予定を詰め込みすぎない

リラックスできる時間を作り、ゆったりモードに。友達と話す、音楽を聴くなど自分が好きなことでリフレッシュ！

③ぐっすり眠る

寝る前にスマホやタブレットなどの液晶画面を見ない、起きたら日の光を浴びる。

④お風呂にゆっくり浸かる

40度程のお湯に10分程度浸かる。就寝1～2時間前の入浴がより良い◎



なんだか元気が出ないという時は、体からのSOSです。自分の力だけではなく、人に相談するなど周りにも頼って心と体を整えましょう。相談することもこれからの人生を元気に過ごすために、大切な力です！

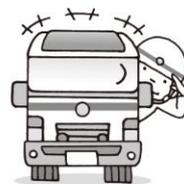
✿✿ 竪中の保健室 ✿✿

夏休み明けは「先生、久しぶり！」と多くの人たちが保健室に顔を見せに来てくれ、とてもうれしかったです。保健室がホッとできる場所の一つになるといいなあと思います。背が伸びた人もたくさんいて、身長計も人気でした！

一方で、38度以上の高熱・咳で早退や欠席という生徒も何人もみられました。マイコプラズマ肺炎が流行しているといわれていますが、検査をしている医療機関は多くはありません。感染症の確定診断が出ない場合にも体調が悪い時には無理せず、ゆっくり休んでください。

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の場所を探することができる
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

3年生の下駄箱

左側



みなさんは1年生の時に救命講習を受けています。心肺蘇生の方法は覚えていますか？正しい方法を知っていると、いざという時にできることが増えると思います。

7 1 1 9 知っていますか？

「救急車を呼んだ方がよいか」、「今すぐ病院に行った方がよいか」など、判断に迷ったときに#7119へ電話すると専門家にアドバイスをしてもらえます。相談内容から緊急性が高いと判断された場合は、迅速な救急出動につなぎ、緊急性が高くないと判断された場合は受診可能な医療機関や受診のタイミングについて教えてもらうことができます。

現在、救急車の出動件数が増えており、救急車が現場に到着するまでの時間が伸びてきています。本当に必要な時に救急車を要請できるようにするためにも、自分や家族の急な体調不良で迷ったときには、#7119を活用してみてください。