

保健だより 9月



N04 令和4年8月29日 郡山第五中学校 養護教諭 石田康子

2学期がスタートして4日がたち、学校生活モードになりましたか。

2学期は多くの行事があります。当日に実力が発揮できるように、日頃から心と体の調整をしてください。五中の皆さんの活躍を期待しています。

9月9日は救急の日

緊急!

でも

正確に!

119番 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答える。
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかを、はっきりと簡潔に伝える。
- 3 自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える。
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどを聞く。
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな様態か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える。

火事ですか、救急ですか。

救急です。
〇〇駅の前で・・・

携帯・スマホから通報したときは・・・



- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ。
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない。
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す。
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない。



防災

とセットで取り組む

減災

8月3日に大雨が降りました。中通りや会津地方でおおきな被害が出ています。皆さんは大丈夫でしたか。

9月1日は防災の日。身の回りで起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐため様々な形で伝えていきます。一方、災害による被害をある程度、あらかじめ想定した上で低減させていこうとする考え方として「減災」があります。

減災は1995年の阪神・淡路大震災の後、被災者の体験から生まれた概念であると言われています。その後も私たちは、東日本大震災、令和元年の台風19号などの災害を経験してきました。災害対策として、防災と減災のこの2つをセットで考え、取り組んでいくことが大切です。



ふくしまマイ避難ノート：福島県

たす い ちから 「助けて」と言える力



あなたは、自分が困ったときに「助けて」と言えますか？実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人はお互いに助けたり、助けられたりして生きています。周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、勇気のあることです。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりに必ずいます。困ったとき、気がかりなことがあるときは、信頼をよせる大人に相談してください。(学校の先生、スクールカウンセラー、保健室の石田、おうちの方、兄弟姉妹、親せきの方など。)

誰かにうちあけてみてほしい

困っていることは何？



新型コロナウイルス感染症感染拡大の予防を続けます。

1 朝の検温



2 マスクの着用



3 手洗い



4 手指のアルコール消毒



5 換気



6 黙食

黙食にご協力ください。



7 ソーシャルディスタンス



朝の検温を忘れずに行います。発熱、のどの痛み、咳などのかぜ症状があるときや体調がすぐれないときには、おうちの方に話をしてください。そして、無理に登校せず病院を受診するなどして、自宅で静養するようにしてください。発熱などのかぜ症状の欠席は、出席停止扱いになります。