

# 保健だより 9月号

## いよいよ体育祭!

令和6年9月2日  
布佐中学校 保健室

今年はどんな夏休みでしたか。勉強や部活に打ち込んだ人、お出かけを楽しんだ人、家でゆっくり過ごした人、さまざまな思い出ができたのではないかと思います。少しずつ学校の生活リズムに身体を戻せるといいですね。2学期が始まるとすぐに体育祭があります。暑い日が続くので、体調と準備を整えましょう。

## 体育祭の準備はOK?

### ◎学校でできること

- 帽子を着用する
- 半袖・ハーフパンツで熱をこもらせない
- 準備運動をしっかりする
- 水筒を用意する
- タオルで汗の始末をする

運動前後に加え“喉が渇く前”を意識して水分補給しましょう。冷えた飲み物は胃の表面から熱を奪う役割もあります。



### ◎家でできること

- 手足の爪を切る
- 夜更かしせず睡眠を取る
- 朝ごはんを食べる
- よく汗を吸い・乾く下着を選ぶ

はやめのスマホ OFF で身体を睡眠モードにして、少なくとも7時間は寝るように意識しましょう。



布佐中は職員玄関にあります。

布佐地区では駅やコンビニ、老人ホームなどにも設置されているので、身の回りのAEDを確認してみましょう。



## 9月9日は救急の日!



もし家族が倒れたら... もし同じ電車に体調不良の人がいたら... みなさんはどんなことができるでしょうか。もしものときに備えて、救急について確認しましょう。

### ○119番通報をするとどんなことを聞かれるの?



火事ですか? 救急ですか?

住所はどこですか?

どうしましたか?

おいくつの方ですか?

あなたの名前と連絡先を教えてください。

救急です。

我孫子市〇〇です。

祖父が頭痛を訴えて倒れました。

〇〇歳です。

〇〇で、090-...

住所がわからない場合、目印になるものを伝えましょう。

連絡が来ることがあります。電源は切らずに携帯しましょう。

### ○映像通報システム(Live119)を知っていますか?

119番通報した人のスマートフォンを使って映像を消防と共有し、救急車が到着するまでの手当の方法等の指示を受けることができます。我孫子市では10月1日より運用が開始されます。



### ○近年の救急搬送

令和5年度の速報値では、救急出動件数は約764万件と過去最多でした。高齢化の進展によりさらに件数が増加すると言われています。また、救急要請してから救急隊が現場に到着するまでの時間は、10年前と比べて約2分遅くなり、令和4年度は全国平均約10.3分となっています。

### ○救急車を呼ぶか迷ったとき

救急車を呼ぶか判断に迷ったときに、緊急性を判断するアプリや「#7119(救急安心センター事業)」があります。「#7119」は、急な病気やけがで受診の有無など判断に迷ったときに、看護師等の資格を持った相談員から電話で助言をもらうことができます。

