

令和6年9月
流山市立おおぐろの森中学校
保健室

長かった夏休みも終わり、2学期を迎えました。おおぐろ中のみなさんが、大きな事故やケガなく、夏休みを終えることができ、ほっとしています。長期休暇明けは、学校生活のリズムを取り戻すのが少し大変かもしれません。焦らず、みなさんのペースで生活リズムを整えていきましょう。

緊急時の対応について確認しよう！

9月1日は防災の日

AEDの設置場所知っていますか？

おおぐろ中にはAEDが2台あります。みなさん、どこにあるか知っていますか？確認をして、いざというときに備えましょう。

「職員室校庭側の外壁（1年生昇降口側）」



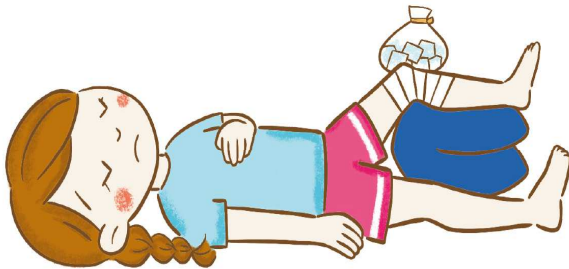
「体育館 ホワイエ内」



覚えておこう！「RICE」処置

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当てです

R 安静 Rest 安静にして動かさない **I** 冷却 icing 痛いところを冷やす



C 圧迫 Compression 包帯などで押さえて圧迫 **E** 挙上 Elevation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

けが予防には準備運動！

＼準備運動のメリット／

- 体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。
- 可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、けが予防になります。
- 神経の伝達が早くなる
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。
メリットいっぱいの準備運動を必ず行い、けがを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

救急要請どうやってするの？

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。

<p>1 「119」とダイヤルして 電話をかける</p>  <p>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。</p>	<p>2 まずは落ち着いて</p>  <p>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。</p>	<p>3 救急であることを伝える</p>  <p>火事ですか？ 救急ですか？ 救急です</p>
<p>4 来てほしい場所（住所）を伝える</p>  <p>図書館の前です</p> <p>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。</p>	<p>5 具合が悪い人の年齢を伝える</p>  <p>70才くらいの女性です</p> <p>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。</p>	<p>6 自分の名前と連絡先を伝える</p>  <p>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。</p>

防災について考える — 家族で防災会議を開こう！ —

みなさんは、災害への備えはできていますか？災害発生時、必ず家族と一緒にいるとは限りません。交通機関がストップし、おうちの方が仕事先から帰ってこられない…なんてこともあるかもしれません。いざというときに少しでも安心できるよう、日頃から家族で防災について話し合うようにしましょう。

9月1日は **防災の日**

おうちで **地震対策** おうちの人と確認してみよう！

じ し ん た い さ く

本棚



- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

寝室



- ⚠️ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入口の近くには置かない

玄関



- ⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

おおぐろ中保健室も、非常時持ち出し袋を用意しています。

