

ほけんだより




令和5年9月4日
荒川区立原中学校
保健室

長い夏休み、皆さんはどのように過ごされましたか？中には生活のリズムが崩れてしまった人もいませんか。まだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症対策を続けましょう！！

秋は夏より水蒸気量が少ないため、月がきれいに見えますよ♪時にはきれいな月を眺めて心身を休めてみるのもいいですよ。

～9月9日救急の日～クイズでCHECK

<p>1 出血を止める方法で正しいのは？</p> <p>①傷口を強く押さえる ②様子を見る ③氷水で冷やす</p>  <p>傷口に清潔なハンカチや布などを当て、手で強く押さえます。同時に、傷口を心臓より高くすると、出血が止まりやすくなります。</p>	<p>2 RICEとは何の手当ての基本？</p> <p>① 病気 ② やけど ③ ケガ</p> <p>Rest = 動かさない Icing = 冷やす Compression = 圧迫する Elevation = 高い位置に保つ</p> <p>打撲・ねんざ・突き指など、スポーツ時のケガの直後から行うことで症状の悪化を抑えます。</p>	<p>3 AEDはどんな時に使うもの？</p> <p>① 意識がなく、普通の呼吸がないとき ② 出血したとき ③ 骨折したとき</p> <p>AED(自動体外式除細動器)は、心臓に電気ショックを与え、心臓の働きを戻すための医療機器です。電源を入れ、自動音声の案内に従って操作します。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



原中のAEDがある場所は…1階玄関です。覚えておいてください！！

クイズの答えは 1. ① 2. ③ 3. ①



『ことば』のちから』

気持ちが落ちこんでいるとき、友達がかけてくれた一言で元気が出たことはありませんか？また、相手が軽い気持ちで言ったことばが心にグサッと突き刺さった経験はありませんか？ことばには、すごい力があります。誰かを励まし、力づけるものにもなれば、人の心を傷つける鋭い刃物にもなります。そのことを忘れてないで、やさしい・あたたかいことばを使える人になってください。