

保 健 だ よ り 9 月



長い夏休みが終わりました。

記録的な猛暑が続き「熱中症警戒アラート」が発表される日が多くありました。

今後もまだまだ暑い日が予想されます。食事、睡眠、水分・塩分補給などに留意して、この暑さを乗り越えましょう！！

茨城県立水戸南高等学校
令和 7 年 9 月 発 行

9月9日は救急の日です

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に電話がかかってくることがあります。

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の場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ

●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います。

ちなみに

本校のAEDの場所は

1階職員室前と
体育館入口の
2か所です。



受診結果について ～要受診だった人へ～

定期健康診断の結果「要精密」「要受診」などの判定だった生徒のみなさん、夏休み中に受診はしましたか？

特に、歯科検診の結果「う歯（虫歯）」があった人が多くいました。

☆受診した人は、結果を提出してください

☆まだ、受診していない人は早めに受診
しましょう！！

>>虫歯は自然に治りません



ストレスが増えていませんか？

心が苦しくて誰かに相談したい時、
誰に相談したらいいのかわからない時、
身近な人には知られたくない時など、
下記の番号に電話をしてみましょう。

◎子どもホットライン

029-221-8181

◎茨城いのちの電話

029-350-1000