

保 健 だ よ り 9 月

茨城県立水戸南高等学校
令和5年9月発行



今年の夏休みは、異常な程の暑さが続きました。
休み中、体調を崩した人もいるのではないのでしょうか？
残暑はまだまだ続くという予報が出されています。
水分補給、栄養摂取、夜の睡眠などに気をつけて生活しましょう。

9月9日は救急の日です

応急手当の流れ

1. 発見・周囲の安全を確認(安全でなければ、安全な場所に移動する→二次災害の防止)
2. 全身の観察

大出血の有無

大出血があるとき

大出血がないとき



すぐに止血をします。

反応・意識の確認

意識がない場合

意識がある場合



顔色を見たり、呼吸の確認をします。



回復体位にして、様子を見ます。

呼吸をしていない場合

3. 協力者を求める
119番通報、AEDの依頼
4. 応急手当を行う
気道の確保、心肺蘇生法、AEDの使用
5. 救急車で搬送
応急手当の状況を救急隊に伝える



救急車の呼び方



落ち着いて
119 番にかけ、
「救急です」と
言います。



救急車に来て
ほしい場所を
落ち着いて伝
えます。



分かる範囲でい
つ・誰が・どの
ようになったか
を伝えます。



必要な手当を聞
き、通報者の氏
名と電話番号を
伝えます。



救急車が近づい
たら、目立つよ
うに合図をして
誘導します。



救急隊到着後
に傷病者の容
態、手当の内
容を伝えます。

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、でも、誰に相談したらいいのかわからない時や身近な人には知られたくない時などは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