

健やか

新篠津村立
新篠津中学校
保健だより
No.12 2021.9.1

今日から9月です。体育祭は終わりましたが、来週には定期テストが控えていたり、学校祭の活動が始まったりします。忙しいときこそ、バランスのよい食事、十分な睡眠時間を意識し、元気に過ごせるよう心がけましょう。

覚えて
いますか？

「いざ」というときの…



○非常口



○避難場所



⚠がけなど
崩れやすい場所



⚠川、河口、
海の周辺



○避難経路



⚠倒れる・壊れる
危険がある建物

災害はいつどこで起こるかわかりません。いざという時のために日頃からしっかり準備をしておきましょう。あなた自身、そして、大切な命を守るために「そのとき自分はどう行動するのか」「どう備えるか」について考えるきっかけにしてほしいと思います。

9月9日は「救急の日」

＼ 毎日チェック！ ／

けがにつながるポイント

□睡眠不足は
ないですか？



□朝ごはんを
ぬいていませんか？



□服がゆるい/きつい感じは
ないですか？



□靴のひもは
ゆるんでいませんか？



□手・足のつめは
のびていませんか？



Q1 出血を止めるには？

①水で洗い流す ②ひもでしばる ③布やガーゼを当てて強く押さえる

Q2 やけどの手当てで、間違っているのは？

①水で冷やす ②水ぶくれをつぶす ③原因になったものを遠ざける

Q3 ぶつかって歯が抜けた！抜けた歯はどうする？

①捨てる ②熱湯で消毒する ③牛乳にひたして歯科医へ

Q4 けがの手当ての基本は、RICE。Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫、では、Eは？

①Evolution(進化させる) ②Elevation(上にあげる) ③Enjoy(楽しむ)

Q5 救急車を呼ぶときの電話番号は？

①110 ②117 ③119