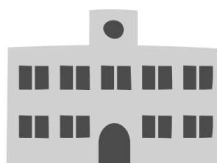




令和5年9月4日
練馬区立上石神井中学校
保健室

少し涼しくなる夏から秋への変わり目、9月10日頃を「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。日中の気温の差が大きいと、草の葉の上に降りた露が白く涼しく見える状態を意味します。9月に入りましたが、まだまだ暑い日は続きそうです。熱中症に気をつけながらも、朝晩の冷氣にも気を付けて生活しましょう。

生活リズムを 学校モードに 戻そう!



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



秋の花粉症

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。熱がないのにくしゃみや鼻水、咳が続くときは、花粉症を疑いましょう。



花粉症対策



- マスク→吸い込む花粉の量を減らす
- 家に入る前に服をたたく→部屋に花粉を持ち込まない
- うがい→のどに付着した花粉を洗い流す
- 洗顔→顔に付いた花粉を洗い流す
- 服を洗う→服に付いた花粉を落とす

きゅう きゅう しゃ
救急車を呼ぶべき?

迷ったら

#7119

急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態



を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介してくれたりします。これくらいの症状で救急車を呼んでもいいのかな、熱があるけど、すぐ、病院に行った方がいいかな、こんな時は電話してみましょう。





9月9日は救急の日です。「99（きゅうきゅう）」の語呂合わせを基に、1982年に厚生労働省によって毎年9月9日が救急の日と定められました。救急の日は救急について学び、命の大切さを学ぶ日です。自分や家族が急病になったりケガをしたりした時に慌てないように、日頃から、応急手当を確認しておくとう安心です。



119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。
できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

救 火事ですか？ 救急ですか？

子 救急です

救 どうしましたか？

(誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)

救 場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります

救 名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です



Rest (安静)
安静にして動かさない

Icing (冷やす)
痛いところを冷やす

Compression (圧迫)
押さえて圧迫する

Elevation (挙上)
心臓より高くあげる



AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- 1 AEDの電源を入れる。
- 2 音声の指示通りにパッドを貼る。
- 3 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。



こころのほっとチャット

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット
QRコード

生きづらびっと
QRコード

保健室にも相談に来て下さいね。