

# 保健だより

平成28年9月1日

9月号

長野中学校

本日より2学期がスタートしました。夏休み中は元気にすごせましたか？  
体育祭の練習もすぐに始まります。まだまだ、暑い日は続きますので、熱中症にはくれぐれも注意しましょう。



9月1日は防災の日・9月9日は救急の日

## 家庭用救急箱の中身をチェック!

**内服薬**

- 総合感冒薬（かぜ薬）
- 胃腸薬 ・ 整腸薬
- 解熱鎮痛薬など

**衛生材料**

- ガーゼ ・ 包帯
- 絆創膏 ・ 脱脂綿
- サージカルテープ
- 綿棒など

**外用薬**

- かゆみ止め
- 目薬
- 湿布薬
- うがい薬など

**その他**

- 体温計 ・ ハサミ
- 毛抜き ・ 爪切り
- ピンセットなど

※使用期限の切れたものや足りないものはないか、1年に1回は確認しよう!

SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

### 知っていますか？ 救急車の呼び方

① 119番に電話をかけます。

② 「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれたら「救急です」と答えます。

③ 今いる場所をできるだけ正確に伝えます。（住所や目印となるもの）

④ 事故やけがをしている人の状態を伝えます。

⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます。



ピーポーピーポー



こんなときはためらわずに！

- 意識がない
- けいれんが止まらない
- ひどい胸痛・腹痛・頭痛
- 大量に出血している
- 判断に迷う

こんなことではかけないで！

- いたすら
- 軽いけが
- タクシー代わりに

●携帯電話・スマートフォンからかけるときは

- はじめに携帯電話などからかけていることを伝えます。
- 途中で切れないように今いる場所で立ち止まって話します。
- 救急車が来るまで電源は切らないようにします。



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

☆お知らせ☆

- 夏休み中に、学校（部活動等）でケガをして病院や接骨院を受診した場合、日本スポーツ振興センターの用紙を、保健室青柳まで取りにきてください。日本スポーツ振興センターの詳しい説明は、平成28年7月号をご覧ください。
- むし歯治療等が終了した生徒は、治療完了の用紙を提出してください。用紙を紛失してしまった場合には、保健室青柳までご連絡ください。