

ほけんだより 9月

所沢市立北野中学校
保健室
令和5年9月5日

夏休みが終わり、二学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？充実した夏休みを過ごすことができた人もいれば、夜遅くまで起きていたりして生活リズムが崩れてしまった人もいます。9月前半は比較的ゆとりがあるので、この機会に生活習慣を整えて、心身ともに健康な状態で二学期を過ごしましょう。まだまだ暑い日が続いていますので、引き続き熱中症にも注意してくださいね。

◆9月9日は救急の日 ～救急車の呼び方をマスターしよう～

9月9日は「救急の日」です。私たちの身の回りで、突然人が倒れたときにできること…それは「迅速な通報（119番通報）」と「一次救命処置」です。

「一次救命処置」の方法については、保健室前に掲示していますので、見に来てください。ほけんだよりでは、「迅速な通報（119番通報）」の方法について、みなさんに紹介します。この機会に救急について関心を持ち、理解を深めましょう。



<p>1 救急であることを伝える 消防署：119番、火事ですか？ 救急ですか？ 通報者：救急です。</p> 	<p>2 救急車に来てほしい住所を伝える 消防署：住所はどこですか？ 通報者：〇〇市〇〇町〇丁目〇番〇号です。 ※住所がわからないときは、建物の名前や場所の名前など目印になるものを伝える。 (例)「所沢市の〇〇公園です。」「△△駅の改札です。」</p>
<p>3 傷病者（具合が悪い人）の症状を伝える 消防署：どうしましたか？ 通報者：「だれが、どうして、現在どのような状態なのか」をわかる範囲で伝える。 (例)「公園で一緒に遊んでいたとき、友達が突然胸をおさえて倒れました。」</p>	<p>4 傷病者（具合が悪い人）の年齢を伝える 消防署：おいくつの方ですか？ 通報者：〇〇歳です。 ※年齢がわからないときは、「中学生くらい」「20代」のように伝える。</p>
<p>5 通報した人の名前と連絡先を伝える 消防署：あなたの名前と連絡先を教えてください。 通報者：私の名前は〇〇です。電話番号は△△です。 ※救急隊から折り返し連絡がある場合があるため、今、電話している電話番号（スマホの番号など）を伝える。</p>	<p>6 救急車到着まで救急隊の指示に従う ※「AEDを取りに行ってください」「救急隊到着まで、心臓マッサージをしてください」など、救急隊から指示がある場合があるため、指示に従いましょう。</p>

◆AEDってどんな機械？

みなさんは、AED（じどうたいがいしきじょさいどうき自動体外式除細動器）という機械を知っていますか？
心臓がけいれんすると、全身に血液を送るポンプ機能が働かなくなります。このとき意識や呼吸はなく、命が危険な状態です。

AEDは、けいれんした心臓に電気ショックを与えることで、けいれんを取り除き、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDの使用にあたって、高度な知識や技術は不要で、AEDの音声指示に従うことで誰でも簡単に使用することができます。

北野中のAEDは**職員玄関**にあります。学校内で突然人が倒れたとき、先生たちから「AEDを持ってきて！」と頼まれることがあるかもしれません。そのときに、すぐに持ってくるができるよう、AEDの場所をしっかりと覚えておきましょう。

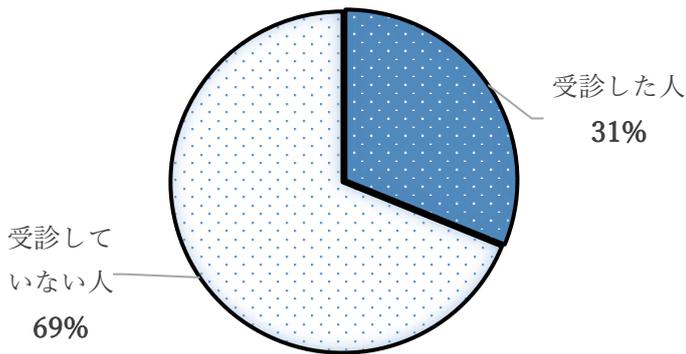


◆目指せ！歯科受診率 100%

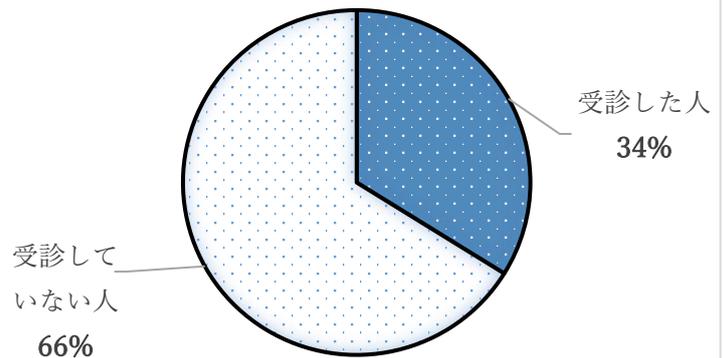
一学期の健康診断で受診が必要と判断されたご家庭には、保健室から「治療のすすめ」を配布しています。その中でも「治療のすすめ」の配布率が高いのが、歯科検診です。夏休みが終わり、「治療が終わりました」という報告をたくさん受けており、うれしい限りなのですが、歯科検診に関しては、どの学年も未受診の割合が高いです。中でも、3年生の未受診率が非常に高いです。受験勉強等で忙しい時期かと思いますが、ベストな状態で受験を迎えるためにも、早めの受診をご検討ください。特に、虫歯は放っておくとどんどん進行していくため、すぐに治療を開始しましょう。



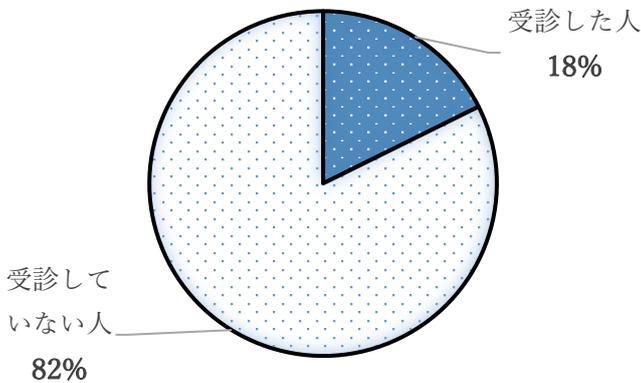
受診勧告を出した人のうち・・・（1年生）



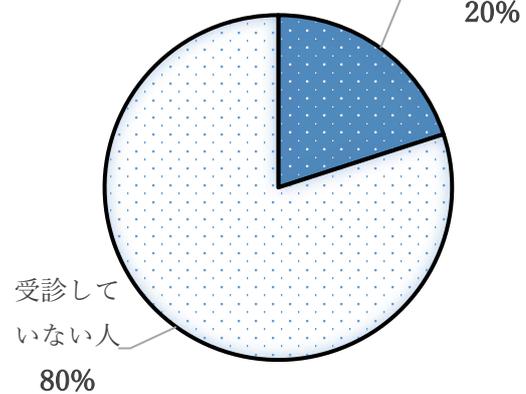
受診勧告を出した人のうち・・・（2年生）



受診勧告を出した人のうち・・・（3年生）



受診勧告を出した人のうち・・・（6組）
受診した人



◆日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校管理下において怪我や病気になった際は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。夏休み中に、部活動等で怪我や病気になり、その後医療機関を受診したということがございましたら、保健室までご報告ください。学校内だけでなく、登下校中も対象となります。「この怪我が対象になるかどうか知りたい」、「だいぶ前の怪我だけど対象になるか教えてほしい」など、ご不明点やご質問などございましたら、養護教諭 岩田までご連絡ください。

