

ほけんだより

令和4年9月1日
 渋谷区立笹塚中学校
 校長 片山富子
 養護教諭 加藤昌子



救急車、呼ぶ？呼ばない？



迷った時には『#7119』にかけると担当の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて救急車要請や受診の相談、医療機関の情報提供などが受けられます。こうした取り組みを活用して、状況に合った医療サービスを受けるだけでなく、救急車の適正利用にもつなげたいですね。

Switch! ✨

夏休みモード

↓

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの 3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、^の **なんだかだるい**
学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を開めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

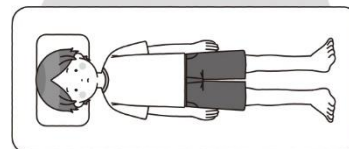
ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



R REST 安静



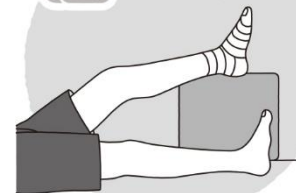
I CING 冷やす



C OMPRESSION 圧迫



E LEVATION 挙上



●遊ぶ場所もよく考えて行動しよう。楽しくなってしまっていて周囲が見えなくなると危険です！