



# 保健だより

平成23年12月22日

旭中保健室



いよいよ明日から冬休みです。クリスマスにお正月…楽しいイベントが盛りだくさん！！かぜをひいて楽しい冬休みが台無しに…なんてことがないように (>\_<) 三学期元気に会いましょう。よいお年を～(^)/

## 学校保健委員会～身近な応急手当～



一年生対象 12月1日(木)  
学校保健委員会が開かれました。  
尾張旭市消防署の二名の講師の方に、**119番通報、手当の仕方**(切り傷、すり傷、出血、骨折、打撲、やけど、熱中症)、**搬送法**について教えていただきました。

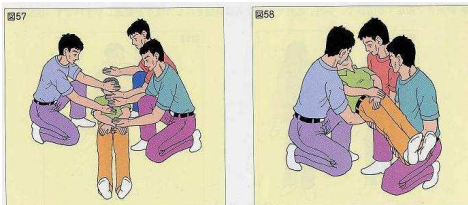
### 119番通報の仕方を学び、代表者にやってもらいました！！

- ① まずは119番に電話しよう！ 消防or救急
- ② 場所を伝える！
- ③ 急病人、けが人の状態を伝えよう！

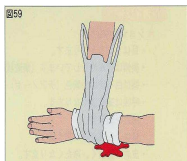
落ち着こう!!!  
消防署の人が聞いてきたことに答えれば大丈夫!!!

### 搬送法はみんなで体験しました！！

意外とバランスをとるのが難しい！  
まわりの人と呼吸を合わせれば、簡単！



### けがの手当 ex. 直接圧迫止血法



- ① 傷口を確認しよう！
- ② 血に直接触れないためにビニール手袋やビニール袋をはめよう！
- ③ きれいなガーゼやハンカチなどで傷口の上から圧迫しよう！

一番大事なことは勇気を持って一歩踏み出すこと。  
助けを求めている人がいたら、手を貸そう！  
周りの人の手を借りれば怖くない！！



誘惑に負けるな！！

年末年始に親戚の集まりなどでお酒を勧められることもあるかもしれない…  
だけど…

### お酒はNO!!!

中学生は未成年。お酒は法律で禁じられています。一口だけ…なんて勧められてもダメ！正直に「まだ飲めないので…」などと言って

**絶対断ろう！**

### たばこはNO!!!

お酒と一緒にたばこも。ちょっとぐらい…なんて気軽に吸い始めたらやめられなくなってしまうかも。

**自分の大切な体、自分で守ろう！**

新学期を元気に迎えるためにも自分に甘くならないで。

### 生活リズムを整えて！！

イベントがいっぱいの冬休み。寒いし、夜遅くまで起きていたし、布団から出られな～い！なんてことにならないように。

保健指導のときにもお話ししましたが、体内のリズムが狂ってしまいます。

**冬休みも早寝早起き！**