

ほけんだより



東海村立東海南中学校
ほけんだより No.5
令和8年9月1日(火)

保護者のみなさまへ

●緊急時の対応を予習しておきましょう。

9月9日は、「救急の日」と呼ばれています。この機会に、ご家族がけがをした、急に体調を崩した等の緊急時に直面した時の対応について、考えてみましょう。

救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番につながります。次のようなことを聞かれるので、落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

- 1 火事か救急か
→「救急です」
- 2 住所(わからないときは
目印になるものを)
- 3 誰がどうしたのか
→具合の悪い人の
年齢、性別、症状、
意識や呼吸の有無など
- 4 通報者(自分)の名前と電話番号



～日頃からしておくことと焦らない、事前準備～



- ✓緊急時に持ち出す必要のあるもの(マイナンバーカード、お薬、手帳、診察券等)の保管場所を固定化しておく。
- ✓自宅住所や家族の連絡先を、家族の誰でも目につくところに掲示しておく。

～救急車を呼ぶか、迷ってしまう時は…～

子ども救急電話相談窓口

TEL: #8000

(傷病者が**15歳未満**の場合)

おとな救急電話相談窓口

TEL: #7119

(傷病者が**15歳以上**の場合)

◎医師、看護師等の専門家に、救急搬送の必要性を電話相談することができます。



●夏休み中の受診について、ご報告をお願いします。

受診報告書

眼科や歯科で治療を済ませたご家庭は、**受診報告書**をご提出ください。また、健康診断について未実施の項目があった生徒については、結果の提出もお願いします。

災害共済給付金申請に関する資料

学校管理下の状況下(授業中、登下校中、部活動中など)に発生したけがについては、**スポーツ振興センターによる災害共済給付金**の申請対象となります。申請をされる方は、準備ができ次第、資料の提出をお願いします。

生徒のみなさんへ

●「防災」について、考えたことはありますか？

9月1日は、「防災の日」です。1923年に「関東大震災」という大きな地震が発生したことから、この日が防災の日と呼ばれています。夏休み中も、各地で地震や台風被害がありました。「防災」について考えてみましょう。

9月1日は防災の日 **屋外や外出先で地震が起こったときは**



スマホ世代の防災ポイント

- ★災害時は、**バッテリーを温存!**
…「低電力モード」+「画面を暗く」がコツ。動画やゲームでの消費はNG!
- ★「**ウソの情報**」に流されない!
…根拠のない SNS の情報は、広げない。TV のニュースや公式アカウントの情報を参考に!

●学校にある3つのAEDを覚えましょう!

緊急時には、「**AED**」の使用が必要となることがあります。学校で緊急事態が起きた時は、この3か所の中の1番近い場所から、AED を取ってきます。すばやい行動が、命を救います。生徒のみなさんも、場所を確認してみてください。

体育館正面入り口



格技場入り口



給食室入り口



●心と身体の「夏休み明けバテ」



身体のサイン

- ☐ 朝、起きるのがつらい
- ☐ 一日、身体が重い
- ☐ 食欲が出ない
- ☐ 授業中にねむくなってしまう

心のサイン

- ☐ やる気が出ない
- ☐ なんとなくイライラする
- ☐ 気持ちが暗くなる
- ☐ 不安や焦りが強い



身体と心のリセット術

- ◎起きたらカーテンを開けて、**朝の光を浴びる**
＝体内時計をリセットする!
- ◎**日中の目標**を「1つだけ」決める
＝小さなことから乗り越える!
- ◎**夜のスマホ使用**を30分少なくする
＝ブルーライトから脳を休ませる!

