

# 保健だより

9月

平成29年  
9月1日

港区立赤坂中学校  
保健室

新学期が始まりました。行事の多い2学期です。健康管理をしっかりと、積極的に取り組みましょう。

## 9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように  
日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と 災害時の行動について きちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品を きちんと用意しておきましょう</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...  
...といきたいところですが、ダルい、眠い、という声もちらほら...  
夏休み中にくるってしまった生活リズム、早くリセットしましょう!

<p>就寝・起床時間... ちょっと早めてみましょう</p>	<p>朝食を必ず食べよう 食欲がわかなくても 何かのシロに入れよう</p>	<p>適度に体を動かしましょう</p>
------------------------------------	---	---------------------

## 9月9日は救急の日

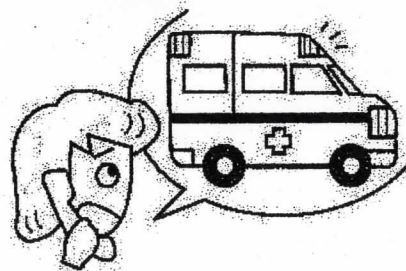
### けがをしたら どうする?

打撲・捻挫の手当ては **RICE** 処置が基本

<p>Rest (安静) 動かさない いじらない</p>	<p>Compression (圧迫) 内出血をひどくしないように</p>	<p>Elevation (挙上) 患部をできるだけ 心臓より高く</p>
--------------------------------------	---	---

覚えてね!

## 救急車 呼ぶ? 呼ばない?



緊急性のない救急車の要請が増え、  
重篤な患者の搬送に支障をきた  
している問題の解消に向けた取  
り組みとして「救急相談センター」  
(※地域によって名称が異なり  
ます)の設置がすすめられています。

これは、急病人・けが人が  
生じた際に電話で「#7119」にかけると専門の医師・看護師・  
相談員につながり、救急車を呼ぶべきか、また病院に行ったほう  
がよいかの相談、医療機関の情報提供などのサービスが受けられ  
るというものです。「とりあえず救急車を…」となりがちですが、  
こうした取り組みを知って活用することで、救急車の適正利用を  
社会全体ですすめていきたいですね。

あつ...い夏でした...  
身体が...  
充実した日々を過ごせましたか?  
いい思い出はたくさん  
できましたか?

Let's  
enjoy  
your  
autumn