



## あなたの身体と心、調子はどうですか？

2学期が始まりましたね。今までにない短い夏休みでしたがゆっくりと過ごせたでしょうか。

さて、夏休みが明けてから一週間が経過しました。皆さんの様子を保健室から覗いていると、疲れている顔を見かけることがあります。暑い日もまだまだ続きます。コロナウイルス感染症もまだまだ終わりが見えません。自分の体調の変化に敏感になりましょう。そして、色々なことが重なって心も疲れていませんか？自分一人でもやもやした気持ちを抱え込む必要はありません。些細なことでも構わないので何でも話してください。内海高校の先生たちは皆さんの味方です。保健室でもお待ちしております。あなたは一人じゃないよ。

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて**ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて**ありがとう**

人と人の距離を保ってくれて**ありがとう**

中止になってしまった行事のこと、理解してくれて**ありがとう**

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。

でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来はず。だから、あと少し。一緒にがんばろうね。

## 9月9日は救急の日 分かるかな？9のチェック！

<p><b>ケガをしたときは</b></p> <p>1 鼻血が出た！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 あおむけに寝る</li> <li>2 首の後ろをたたく</li> <li>3 下を向いて鼻をつまむ</li> </ol>	<p>2 血：血が！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 氷で冷やす</li> <li>2 傷口をハンカチなどで押さえる</li> <li>3 そのままばんそうこうを貼る</li> </ol>	<p>3 あっ！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 冷却シートを貼る</li> <li>2 すぐに水で冷やす</li> <li>3 アロエをぬる</li> </ol>
<p><b>もしものとき</b></p> <p>4 倒れている人を見つけたら！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 軽く肩をたたいて呼びかける</li> <li>2 大きく揺さぶって反応をみる</li> <li>3 知らないふりをする</li> </ol>	<p>5 AEDって何をするもの？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 脳を刺激して意識を戻す</li> <li>2 筋肉を刺激して体を動かす</li> <li>3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す</li> </ol>	<p>6 胸骨圧迫 するのはどの辺り？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 左胸</li> <li>2 真ん中</li> <li>3 右胸</li> </ol>
<p><b>救急車のこと</b></p> <p>7 呼んでほしい！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 110番</li> <li>2 117番</li> <li>3 119番</li> </ol>	<p>8 呼んでから到着するまでどれくらい？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 8.7分</li> <li>2 16.2分</li> <li>3 20.3分</li> </ol>	<p>9 全国で約何台ある？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 500台</li> <li>2 3,200台</li> <li>3 6,300台</li> </ol>

〇の数

8以上	ばっちりいい感じ！友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し！まちがったところを見直すと、もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう！次はパーフェクトかも？

覚えておきたい **RICE** って何？

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

**R**est 安静にして動かさない

**I**cing 痛いところを冷やす

**C**ompression 押さえて圧迫

**E**levation 心臓より高くあげる