

# ほけんだより 9月

松山中央高校  
保健室  
R6. 9

2学期がスタートしました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。

運動会練習が始まり、気温や湿度が高い場所にいる時間が長くなります。睡眠・朝食をしっかりとるなどの生活習慣を整えて、各自で熱中症予防を心がけましょう！

## 今月の保健目標

健康の自己管理  
けがや事故の予防

## まだまだ **熱中症** に注意！

### ココに気をつけて！

- ・睡眠をしっかりとる。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- ・運動するときは、ときどき休憩する。
- ・体調が悪いときは、運動しない。



### 「熱中症かな？」と思ったら…

- 木かけなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。

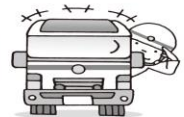


- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク（※）などを飲む。※はき気やけいれんがない場合

## 9月9日は救急の日です

救急車を呼んで！  
と言われたら

# 救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

### 1 「119」とダイヤルして電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

### 2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

### 3 救急であることを伝える



火事ですか？  
救急ですか？

救急です

### 4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

### 5 具合が悪い人の年齢を伝える



70才くらいの女性です  
大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

### 6 自分の名前と連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！  
と言われたら

## 外でAEDを上手に探す方法

### ▼「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ

### ▼人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

体育館ステージ東側入り口  
本館2階図書室入り口  
保健室入り口

