

# ほけんごより

那覇市立石田中学校  
令和6年 9月4日  
発行：保健室（金城）

1学期後半がスタートして10日が経ちました。何だかまだ調子がでない…と思っている人もいるかもしれません。夏の疲れがでやすい時期ですので、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、生活リズムを整えていきましょう。日頃から体調を整えておくことが熱中症やケガの予防につながります。

## スポーツフェスタに向けての取組が始まっています

まだまだ熱中症に注意!



体育や練習のある日は①～③を持参するようにしましょう。こまめな水分補給が大切!

すいとう ①水筒 ②タオル ③帽子  
ぼうし

(ペットボトル可)

※体調が悪い時、ケガをしている時は、無理をせず先生方に相談しましょう

運動前にチェック!

## ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。



前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



9月9日は 救急の日



## 救急車現場到着所要時間

◎全国平均 約10分

◎那覇市 約8分

心停止から1分ごとに救命率が約10%下がります。  
命と脳を救うため、一刻も早く、心臓マッサージと  
AEDの準備を行う必要があります。

◎石田中のAEDは校舎出入口(体育館側)にあります

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



### 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



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などに電話がかかってくる場合があります。

## 救急救命法講習を受講しました〈職員〉

夏休みに、那覇市消防局神原分署の職員をお迎えして、救急救命法講習を実施しました。ダミー人形を使って、実際に心臓マッサージ(胸骨圧迫)とAEDの使用方法を体験しました。安全安心な学校にするために、日頃から予防教育や職員体制づくりに努めていきたいと思ひます。

