



## SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

### 知っていますか？ 救急車の呼び方

- ① 119番に電話をかけます。
- ② 「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれたら「救急です」と答えます。
- ③ 今いる場所をできるだけ正確に伝えます。(住所や目印となるもの)
- ④ 事故やけがをしている人の状態を伝えます。
- ⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます。



こんなときはためらわずに！

- ・意識がない
- ・けいれんが止まらない
- ・ひどい胸痛・腹痛・頭痛
- ・大量に出血している
- ・判断に迷う

こんなことではかけないで！

- ・いたずら
- ・軽いけが
- ・タクシー代わりに



ピーポーピーポー



●携帯電話・スマートフォンからかけるときは

- ・はじめに携帯電話などからかけていることを伝えます。
- ・途中で切れないように今いる場所で立ち止まって話します。
- ・救急車が来るまで電源は切らないようにします。



## SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

にがっさ はじ 二学期が始まりました。どんなな夏休みでしたか？  
 まだまだ暑い日が続くと思われま。熱中症への注意も心がけながら、授業モードにシフトしましょう。  
 9月21日にはたいくたいかいがあります。健康や安全に注意をして、楽しく思い出に残るたいくたいかいにしましょう。  
 ねっちゅうしょう よぼう なつ ねっちゅうしょう ちゅうい こころ じゅぎょう 熱中症の予防にも夏バテからの回復にも大切なのは生活リズム。まずは起きる時間、寝る時間を固定しましょう。  
 てきど うんどう バランスよい食事の「くう」「ねる」「あそぶ」が健康の基本になります。

## 救急処置の PRICES

おなじみのRICEにPとSを追加して覚えよう

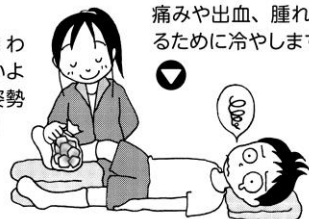
### Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



### Rest (安静)

刺激が加わり続けないう、楽な姿勢で安静に！



### Iceing (冷却)

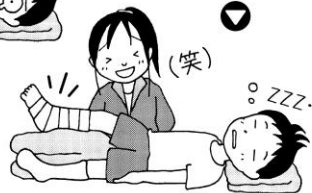
痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

### Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！

### Elevation (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！



### Support (支持)

もしくはStabilization (固定) 悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！



車を動かすのにガソリンがいるように、人間のカラダは食べ物からとった栄養素を原料としてエネルギーを作っています。大事なことは、栄養のバランスのとれた食事を毎日規則正しく、ほどほどに食べること。

適度にカラダを動かすことで、筋肉や骨をきたえることができます。そうしてついてくるのが「体力」です。体力は私たちのカラダの活動を支えています。



くう  
あそぶ  
ねる

### けがをしてしまったあとは ふりかえり (はんせい) が大切です

・自分はどうだったか？

- いそいでいた
- イライラしていた
- かいだんだった
- ろうかのカードだった
- ポーッとしていた
- 物をもっていた
- 人がたくさんいた
- 水でぬれていた

・まわりはどうだったか？

けがをしたとき、なにを注意すればよかったかを考えてみよう

じゅうぶん にカラダを休めることで、カラダの疲れはもちろん、脳の疲れやココロの疲れもとることができます。睡眠時間だけではなくて、ぐっすり眠れたかどうか…眠りの質も大切です。



健康の基本  
~生活リズムを整えよう~