



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

●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

にがっさりはじめました。どんな夏休みでしたか？
 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日には体育大会があります。健康や安全に注意をして、楽しく思い出に残る体育大会にしましょう。
 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。
 適度な運動、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

R Rest (安静)
 刺激が加わり続けないう、楽な姿勢で安静に！

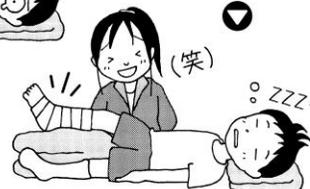


I icing (冷却)
 痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

C ompression (圧迫)
 腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



S upport (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！



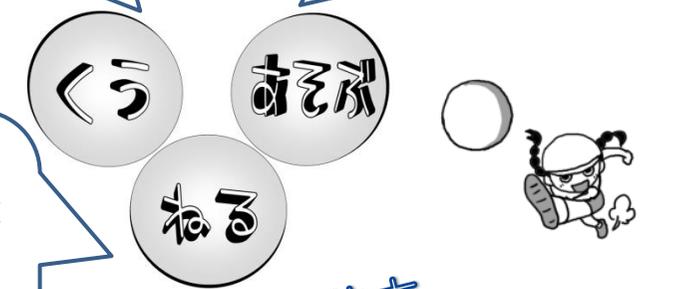
E levation (挙上)
 ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！

P rotection (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！



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。



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？
 ① いそいでいた
 ② イライラしていた
 ③ かいだんだった
 ④ ろうかのカードだった
 ⑤ ポーッとしていた
 ⑥ 物をもっていた
 ⑦ 人がたくさんいた
 ⑧ 水でぬれていた

・まわりはどうだったか？
 ① 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

十分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。