

# スマイル



鳥城高校  
2022年9月  
vol. 4

9月がスタートしました。9月は、暑い日があれば涼しい日もあったり・・・休み明けというのもあり、体調を崩しやすい月です。体調管理に気をつけましょう！



夏休みモードを  
切り替え！



まずは「早寝」から

夏休みモードは早めにリセットしたいもの。休み中につい夜更かしして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になっていって・・・生活リズムがくずれてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調を崩している人も多いのでは？



リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに『早寝』ができるように、寝る30分前にはスマホやタブレットなどは使わないようにして、なるべく早い時間に就寝しましょう。また、家を出発するギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって・・・学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。

## ケガを予防しよう！

ケガをする人とならない人との違いはなんだろう？

運動の前に準備体操をしっかりとる 	十分な睡眠で、注意力を高める 	校舎の中は走らない 	爪を切っておく 
靴のひもはきちんと結ぶ 	周りの人に気を配る 	何をしてもあせらず落ち着いて 	少しの注意でケガを防ぐことができます 

命を守り、助ける力を身につけよう！

## 救急力検定

1 9月9日は何の日？

- ①消防の日
- ②救急の日
- ③病院の日

2 鼻血の手当て正しいのは？

- ①鼻をつまんでうつむく
- ②上を向く
- ③首の後ろをたたく

3 やけどの手当て間違っているのは？

- ①水で冷やす
- ②水ぶくれをつぶす
- ③原因となったものを避ける

4 出血を止めるには？

- ①ガーゼをあて強く押さえる
- ②水で洗い流す
- ③ひもでしばる

5 AEDは何のために使うもの？

- ①出血を止めるため
- ②呼吸を助けるため
- ③心臓のけいれんを止めるため

6 救急車を要請するときの電話番号は？

- ①110番
- ②117番
- ③119番

7 手当の基本はRICE (ライス)、Rは休む、Iは冷やす、Cは圧迫、Eは？

- ①Excite (興奮)
- ②Elevation (上げる)
- ③Enjoy (楽しむ)

8 ぶつかって抜けた！抜けた歯はどうする？

- ①捨てる
- ②熱湯で消毒する
- ③牛乳にひたし歯科医へ

9 急病人やけが人を見かけたら？

- ①助けを呼びできる応急手当をする
- ②見て見ぬふりをする
- ③誰かが助けるのを待つ

8問以上正解のあなた

応急手当に関する知識はバッチリ！実践にも生かせるようにしてくださいね！

6問以上正解のあなた

間違ったところを見直して正しい知識を身につけましょう。

正解が5問以下のあなた

この機会に、応急手当の基本をきちんと覚えておきましょう！

答え 1-② 2-① 3-② 4-① 5-③ 6-③ 7-② 8-③ 9-①

鳥城高校のAEDはここにありま！  
(生涯学習センター)

- ①職員室 ②講義棟1F事務室前 ③体育館
- ④情報創作棟2F ⑤交流棟1F ⑥サイピア

もしも倒れている人を発見したら、近くの先生に知らせるのが1番ですが、AEDの場所を把握しておくことも大切です。

治療に行きましたか？

夏休み中に歯科・眼科・内科等で検査や治療を受けた人は「受診報告書」を担当の先生か保健室へ提出してください。

