

# ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和6年9月

残暑が厳しく、暑い日が続いていますが、熱中症に気を付けて体育大会に向けて頑張ってください！

今年には史上トップクラスの平均気温となっていますが、体育大会では心は冷まらず、体のクーリングはしっかり行いましょう！ <3年8組保健委員>

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。

## 9月9日は 救急の日

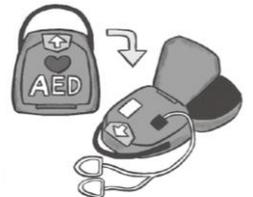


どこにあるか知ってる？



### 非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



### AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



### 公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

AEDを持ってきて！  
と言われたら

### 「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。



### 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…

- ①保健室前
- ②第2教棟運動場側
- ③体育館南側入口

## 外でAEDを上手に探す方法

### 秋バテになっていませんか？

こんな症状はありませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない

当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。



まだまだ

## 熱中症に注意

体育大会では、水分を多めに準備して、こまめな水分補給を！汗で失った塩分などを補うために、スポーツドリンクも必ず持ってきましょう！！

### も日焼けする？

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。

目が大量の日光（紫外線）を浴びると、目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリの刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いです。ダメージが続くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。

### 目の日焼け対策

- 帽子や日傘を使用する
- サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする

目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。

### 【献血に関するアンケート】

生徒のみなさん、ご協力ありがとうございました。

文化祭当日は北高に献血車が来ます。また、大学生ボランティアによる催しなどを企画しますので、改めてお知らせします！

