

# ほけんだより



勝田二中 NO.5  
R6. 9.2 発行

長い夏休みが終わり、学校が再開しました。充実した日々を送ることができましたか？学校再開に、憂うつな気持ちになっている人や不安を感じている人もいることと思います。心配ごとや悩みごとがあったとき、一人で抱え込まずに友達や家族、先生などに相談してみましょう。

夏休みモードから学校モードに切り替えるために、生活リズムを整えることも大切です。食事・睡眠・適度な運動がリズムを整えるカギとなります。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

〈今月の保健目標〉

けがの予防に努めよう



## 9月9日は「救急の日」～救急車を呼ぶか迷ったら～



急な病気やケガなどが起こると、救急車を呼ぶべきか、自力で病院に行くか、様子を見るか、判断に迷うことがあります。

症状などで緊急度を知ることができる全国版の救急受診判断アプリや電話相談窓口などを活用し、緊急度判断の助けとする方法があります。上手に活用しましょう。

### 救急車を呼ぶべきタイミング(原則)

- 会話ができない
- 呼吸の様子がおかしい
- 顔色が悪い ●強い痛みがある
- 安全に病院まで移動できない

### 覚えておきたい①

#### 救急受診判断アプリを使う

総務省消防庁から提供されている、緊急度判定を支援するアプリ「Q助」を紹介します。症状を選択していくと「いますぐ救急車を呼びましょう」「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」など緊急度に応じた必要な対応が表示されます。手軽に、気になる症状があればすぐに試せます。

全国版救急受診ガイド  
「Q助(きゅーすけ)」で検索



### 覚えておきたい②

#### 電話相談窓口にかける



#### ☐ #7119(救急電話相談)

医師、看護師などの専門家からアドバイスを受けることができる「救急安心センター事業」です。

#### ☐ #8000(子ども医療電話相談事業)

休日夜間の子どもの症状に対して、小児科医師、看護師から症状に応じたアドバイスを受けられます。

#### ☐ 誤飲・中毒の相談

(公財)日本中毒情報センター中毒 110 番  
029-852-9999(つくば) 24 時間対応

緊急だと思ったら、ためらわずに119番通報を！！

## ●●学校生活のリズムに戻そう！●●

### 1 寝る時間を確保する

「ゲームしたい」「スマホさわりたい」…いろいろな「したい」を我慢し、早めに就寝。



### 2 決まった時刻に起きて、太陽の光を浴びる

起床時間をそろえることが規則正しい生活につながります。

### 3 1日3食、特に朝食をしっかり食べる

朝ご飯をしっかり食べて、体も心も元気にスタートしましょう。

## ☆保護者の皆様へ☆

### 夏休み明け健康調査について

9/1(日)に Home&School で「夏休み明け健康調査(保護者対象)」を配信しました。お子さんの夏休み中の様子や現在の健康状態を調査し、保健指導や保健管理に生かしたいと思っております。ご協力のほどよろしくお願いいたします。