

ほげんだより 9月

松山南高校
定時制
保健室

R1

まだまだ残暑は続きます。

夏休みが終わり、授業が始まりました。勉強・バイト・遊び…充実して過ごせましたか。中には、休みの間に生活のリズムが乱れてしまい、体調の優れない人もいないでしょうか。

まだまだ暑さは続いています。前期期末考査も間近です。早寝・早起き、3食バランスよく食べるなど、規則正しい生活を心がけ、熱中症にも気を付けて、学校中心の生活に切り替えましょう！！

今月の保健目標



生活習慣の確立

知っておこう！『AED』

学校にAEDは、何台ありますか？
どこにありますか？ 覚えておこう！

- ① 正面玄関入り口
- ② 体育館入り口
- ③ 北校舎1階食物室前



夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか？

治療・検査が済みましたら、
保健室まで
お知らせください。

緊急でも正確に 救急車の呼び方

- ①119番にかけます。番号のみで消防本部につながります。
- ②「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答えます。
- ③どこで・誰が・どんな状態かをはっきりと簡潔に伝えます。
- ④自分の名前、所在地、かけている電話の番号を正確に知らせます。
- ⑤救急車が来るまでにやるべきことなど、指示を受けます。
- ⑥救急車が着いたら救急隊員に患者の状況（容体、行った手当て、持病など）をくわしく伝えます。



◎携帯電話・スマホで通報するときの注意点

- ・通報の際、「携帯電話／スマホから」と忘れずに告げる
- ・転送のための空白（音声がない）があっても、切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- ・途中で通話が切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、しばらくは電源を切らない

