

## QUIZ de CHECK

クイズでチェック

9月9日  
**救急の日**



**1** 「119」に電話すると、どこにつながる？

- ①警察
- ②消防
- ③学校



119番は「火事」「救急」の電話番号で、消防本部につながります。通報すると火事なのか救急なのかを確認され、救急であれば、患者の状況・場所など、救助に必要な情報を聞かれます。

答えは②

**2** 出血を止める方法で、正しいのは？

- ①ほうっておく
- ②氷水で冷やす
- ③傷口を強く押さえる



傷口に清潔なハンカチや布などを当て、手で強く押さえます。同時に、傷口を心臓より高くすると、出血が止まりやすくなります。



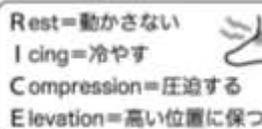
答えは③

**3** RICEとは、何の手当ての基本？

- ①病気
- ②ケガ
- ③やけど



打撲、捻挫、突き指などスポーツ時のケガの手当ての基本です。ケガをした後できるだけ早く処置をすることで症状の悪化を抑えます。



答えは②

### この機会に、救急箱をチェックしよう！

けがや災害などに備え、救急箱の中身の点検しておきましょう。

- ◆必要なものは入っていますか？
- ◆使用期限は切れていませんか？

備えあれば  
憂いなし！

先週木曜日から本日までの授業日で、お休みモードから学校モードへの切り替えが少しできたのではないかと思います。2学期が始まるまでの残り5日間で、またお休みモードに逆戻り…とならないように、できるだけ学校がある日と同じようなリズムで過ごしましょう。そして、元気に2学期をスタートさせましょう。また、「のどの痛み」が強い新型コロナの感染が拡大しています。感染症対策の徹底もお願いします。

### 朝起きるのがツライ… やる気がでない…

という人へのアドバイス



- ① 朝起きたらカーテンを開け太陽の光を浴びる
- ② 朝ごはんを食べる

この2つをまず頑張ってみてください。体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

### 厳しい暑さが続きます！

今年は昨年にも増して酷暑続きの夏でしたが、引き続き残暑も厳しいようです。特に、2学期がスタートして体が学校生活に慣れるまでの1~2週間は、熱中症への注意が必要です。

規則正しい生活で体調をしっかり整えるとともに、朝食を必ず食べて登校しましょう。水筒も忘れずに持参しましょう。



### 受診・治療は済みましたか？

1学期終わりの時点で、健康診断後の受診はあまり進んでいませんでしたが、夏休みを利用し受診できましたか？

受診が済んだ人は、受診報告書の提出をお願いします。何かと忙しくてまだ受診が済んでいない…という人は、今からでも遅くありません。早めに受診を済ませましょう。

