

ほけんだより No.6

令和7年9月9日
柏崎市立東中学校 保健室

夏休みが明けて2週間がたち、学校生活のリズムに慣れてきた頃でしょうか。今週から体育祭の練習が始まります。屋外での活動が増えますので、熱中症対策として帽子を持ってくるようにしてください。

◇ 9月9日は救急の日 ◇

「救急の日」は救急医療について正しく理解しよう、という日です。皆さんの身のまわりで突然人が倒れたとしても、落ち着いて救急車を呼べるように、イメージしておきましょう。

もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)

② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」

③ 「救急です」

④ 「住所はどこですか？」

⑤ 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



⑥ 「どうしましたか？」

⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」

⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」

⑨ 「60代ぐらいだと思います」

⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」

⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲▲-▲▲▲▲です」



救急車を呼ぶ？病院へ行く？ 迷ったときは#7119

#7119とは、夜間の急な病気やケガで、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったとき、医療の専門家から電話でアドバイスを受けることができる番号です。相談内容を聞いて、緊急性が高い場合は救急隊につなぎ、そうでないときには受診できる医療機関を案内してもらえます。いざというときのために覚えておくと便利です。



◇ まちがいさがし ◇ (まちがいは7つあります。)



部活動中の思わぬ事故を防ぐには、運動前にしっかりと体をほぐし、体調に不安があるときは無理をしないことが大切です。また、安全に活動するため、必ず先生の指示に従い、ルールを守って活動しましょう。万が一ケガをしたときは、すぐに先生や仲間に知らせて応急手当を受けましょう。

友だち関係

。について

周りの人と仲良くしていますか？ 大人でも「空気を読む(=周囲に意見を合わせる)のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするの、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。

そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあいする必要はありません。「挨拶する」「世間話(学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話)をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあいかたがあります。

