ほけんだより９月号

２０２４年（令和６年）９月１２日
福山市立至誠中学校　　保健室

夏休みが終わり、２学期が始まりました。まだまだ暑い日が続き、夏の疲れから体調を崩しやすい時期です。生活リズムが乱れてしまっている人は、早寝・早起きを心がけ、生活を学校モードに切り替えましょう。

こんなときどうする？応急手当

すり傷・切り傷

①まず手を洗う

②傷口を流水でよく洗う

③傷口を保護する

鼻　血

①落ち着いて座って下を向く

②小鼻をぎゅっとつまむ

③鼻血が止まるまで静かに過ごす

や け ど

①すぐに冷たい水で冷やす（痛みが取れるまで）

＊ やけどをした部分に直接流水が当たらないように注意する！
＊ みずぶくれができても、つぶしてはいけません！

救急車をよぶ？病院へ行く？緊急時に迷ったときは

救急相談センター

（24 時間３６５日対応）　＃７１１９

急な病気やけがをしたときに、「救急車を呼ぶか」「すぐに病院に行った方が良いか」「自宅で様子を見てもよいか」など、判断に迷ったときに「＃７１１９」に電話をすると、相談窓口につながり看護師等に相談ができます。

こども医療電話相談

（１９：００～翌８：００まで対応）　＃８０００

保護者の方が、夜間にこどもが急病になったとき、「病院を受診した方がよいのか」「翌朝まで待ってもいいのか」など判断に迷ったときに、小児科医や看護師に電話で相談できるものです。全国同一の短縮番号「＃８０００」に電話をすると、相談窓口につながり、適切な対処の仕方や受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

スクールカウンセラー来校日

９月１７日（火）	１０：５０～１６：４５
９月２４日（火）	１０：５０～１６：４５
１０月　１日（火）	１０：５０～１６：４５
１０月１５日（火）	１３：００～１６：４５

相談を希望する人は、担任、養護教諭、その他頼みやすい先生に、カウンセリングを受けたいということを伝えてください。保護者の方からの予約も受け付けています。