

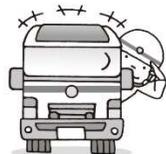
ほけんだより



2025.9.5 日進中学校

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

<p>1 「119」とダイヤルして電話をかける</p>  <p>スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。</p>	<p>2 まずは落ち着いて</p>  <p>ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。</p>	<p>3 救急であることを伝える</p>  <p>火事ですか？ 救急ですか？ 救急です</p>
<p>4 来てほしい場所（住所）を伝える</p>  <p>図書館の前です</p> <p>わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。</p>	<p>5 具合が悪い人の年齢を伝える</p>  <p>70才くらいの女性です</p> <p>大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。</p>	<p>6 自分の名前と連絡先を伝える</p>  <p>救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。</p>

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを上手に探す方法

- ♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索
WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。 [日本全国AEDマップ](#)
- ♥人が集まる場所などを探す
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに
本校のAEDの場所は
保健室前の廊下



9月の予定

19日（金）6限 2年生 尿糖検査

予備日10月1日（水）

※1年生は10月に実施予定

★何のために検尿するの？

糖尿病を早期発見するためです。

★糖尿病とは？

わたしたちが生活するためのエネルギー源であるブドウ糖が、うまく利用できないために、血液中の糖が多くなり、尿に糖がまじった状態になります。糖尿病になるとからだの色々なところに障害があらわれます。早期発見と予防が大切。

尿糖は食後に出やすいのですが、従来の尿検査では早朝空腹時の尿で行われており、尿糖の陽性者が見つかりにくい現状です。

昼食後2時間前後の尿糖を調べるため、6限目に学校で検査を行います。

乗り物酔いが心配な人へ

<p>前日</p> <p>しっかり睡眠をとる。睡眠不足だと酔いやすくなります。</p> 	<p>乗車中</p> <p>エチケット袋はすぐに取り出せるところに。眠ってしまえば酔わずに済みます。不安が乗り物酔いを引き起こすこともあるので、「酔わない!」と思うことも大事。</p>
<p>当日朝</p> <p>朝ごはんは腹八分目。空腹すぎても空腹すぎてもダメ。</p> 	<p>エチケット袋</p> <p>ビニール袋と紙袋を置いておく。濡れない・見えないので。</p>
<p>乗車前</p> <p>30分前に酔い止めの薬を飲んでおきましょう。</p> 	<p>酔ってしまったら...</p> <p>衣服を緩めて速くの景色を眺めます。</p> 