

# ほけんだより

## 9月

H30. 9 県立川口高校 保健室

夏休みも終わり、2学期が始まりました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続きそうです。学校モードに切り替え、**入浴・睡眠・食事**をしっかりとって登校してください！

『9/9は救急の日』・・・救急車は119番！（スマホからでも局番なし）

**119番** かけられますか？



県立川口高校所在地は  
「川口市新井宿諏訪山963」  
学校電話番号は  
048-282-1615

火事ですか？ 救急ですか？



救急です

「救急です」と答える



場所を伝える



誰が

どうした

「誰が」「どうした」かを伝える



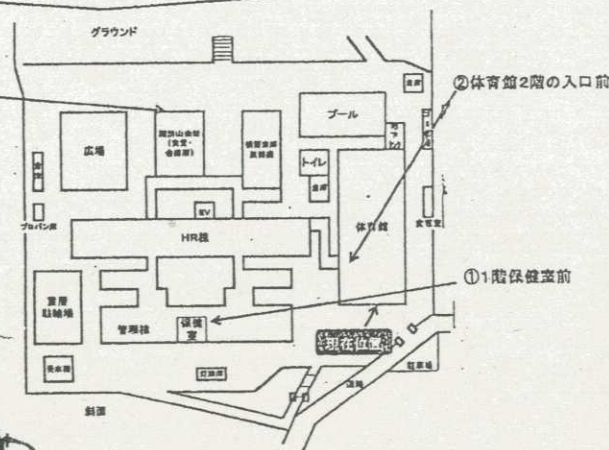
〇〇△〇です  
000-0000-0000

名前と電話番号を伝える



本校のAEDがあるのはここ！！ 覚えておこう！

- ① 1階保健室前
- ② 体育館2階の入り口前
- ③ 諏訪山会館裏 (外：グラウンド側)



『運動中にけがをしてしまったら・・・RICEの法則』

安静

冷却

圧迫

挙上

※15～20分目安で休憩。冷やし過ぎに注意！

**R**est



**I**ce



**C**ompression



**E**levation



あくまでも応急処置なので、痛みや腫れがある時は必ず専門医へ！

**無理をしない！ 放っておかない！** 治療が長引くことになるかも・・・

運動前後のストレッチをしっかりとろう！

※夏休み中でも部活動等でのけがや熱中症などで医療機関にかかった人は保健室まで申し出を。  
～スポーツ振興センターの手続きがあります～

※困り事、  
心配事は1人で  
抱え込まないで

