

9月9日

救急の日

## 99クイズ

正しい言葉の組み合わせを線で結びましょう。

ライス RICE      119      エーイーディー AED      ビーエルエス BLS

緊急通報用電話番号      一次救命処置      けがの応急手当て      自動体外式除細動器

①

心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態(心室細動)になったとき、電気ショックを与えて、心臓の動きを元に戻す医療機器。  
電源を入れ、自動音声案内にしたがって操作します。

②

Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(高く上げる)の頭文字をとったもの。  
足をくじいたり、突き指をしたときに行ないます。

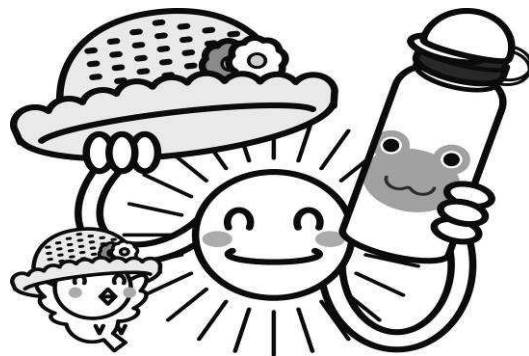
③

Basic Life Supportの略。急に意識を失って倒れた人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊員や医師に引き継ぐまでに行なう応急手当てのこと。  
心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)を行ない、AEDを使用します。

④

消防機関につながる緊急通報用の電話番号で「火事」か「救急」の場合に電話します。  
気持ちを落ち着けて、安全な場所から電話するようにします。

夏休み、キラ星祭が終わり、再び普段と変わらない学校生活が始まりました。秋は暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、体調管理にじゅうぶん気を配りましょう。



浦添高校は、  
①体育館玄関  
②保健室内  
にあります！

①—自動体外式除細動器—AED ②—一次救命処置— ③—心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)を行ない、AEDを使用します。— ④—緊急通報用の電話番号—

## 自転車の交通ルールを再チェック

ルール違反は、重大な事故の原因となり、罰金などの対象になります。

Q1 自転車は、どっちの仲間？

A 車 B 歩行者

自転車は「車道」を通ることになっています。

Q3 正しい右折のしかたは？

A B

自転車は車道の左側を通らなければなりません。

Q2 自転車が通ってよいのは？

A B

自転車が通れる歩道でも、歩行者優先です。

Q4 3台の自転車、どう走る？

A B

「横並び」は禁止です。



乗ってはいけない!!  
こんな自転車

×前方を照らすライトがついていない。  
電池切れ、電球切れに注意しましょう。



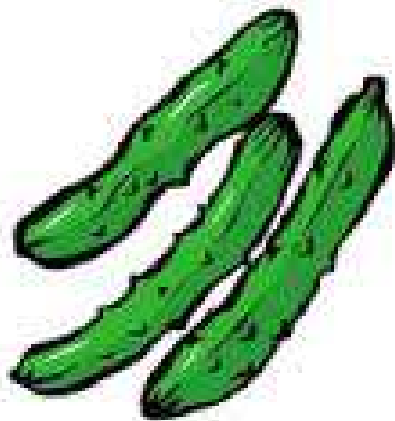
×自転車の後ろに反射器材(または尾灯)がついていない。



×ブレーキを備えていない。



## スツキリとむくみとるなら キュウリかな



キュウリの成分は 95%異常が水分ですが、全く栄養がないわけではありません。カリウムをたくさん含んでおり、体内のナトリウム(塩分)の排出を助ける役割もっています。また、利尿作用があり、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的といわれています。表皮のグリーンにはβ-カロテンも含まれており、免疫活性作用もあります。

その他の

## 旬の食材

野菜

大葉・おくら・青唐辛子・冬瓜  
いんげん・まつたけ



果物

梨・いちじく・巨峰・ピオーネ  
マスカット・シークワーサー



魚介類

さんま・さけ・かんぱち・いわし  
カツオ・しらす・モンゴウイカ  
あじ・車エビ

1-A/2-B/3-B/4-A 【2/22】