



2学期がスタートしました。皆さん、充実した楽しい夏休みを過ごせましたか？
夏休み明けはどうしても生活リズムが乱れがちになっています。少しずつ心も体も夏休みモードから2学期の生活モードに切り替えていきましょう。
そして、大きなイベントの1つである“城東祭”が目の前に迫ってきています。体調管理に気をつけながら、学校全体で盛り上がるよう頑張っていきましょう♪

9月9日は救急の日！！

9月9日は「救急の日」です。皆さんは救急車の呼び方を知っていますか？
いざという時に、落ち着いて呼ぶことができるように確認しておきましょう。

救急車を呼ぶときの番号は「**119番**」です！！携帯電話からかける場合も「119番」で、位置情報も伝わるようになっていきます。電話は切らずに指示を仰ぐようにしてください。

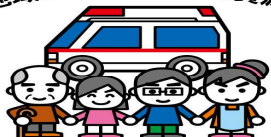
救急車の呼び方

- ①救急であることを伝える
- ②救急車に来てほしい住所を伝える
(目印になるもの等を伝える)
- ③具合の悪い方の症状を伝える
- ④具合の悪い方の年齢を伝える
- ⑤あなたのお名前と連絡先を伝える

ためらわず救急車を呼んでほしい症状

- 意識がない又はおかしい
 - けいれんが止まらない
 - 突然の激しい頭痛や腹痛や胸痛
 - 大量の出血を伴う外傷、広範囲のやけど
 - 交通事故にあった、水に溺れている
 - 食べ物をノドにつまらせて、呼吸が苦しい
 - ぐったりしている
- ◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

救急車は
地域の限られた救急資源



☆救急車が来たら、こんなことを伝えてください！！！！

- ・事故や具合が悪くなった状況
- ・救急隊が到着するまでの変化
- ・行った応急手当の内容
- ・具合の悪い方の情報
(持病、かかりつけの病院やクリニック、
普段飲んでいる薬、医師の指示等)

薬物依存 ～麻薬使用者数は過去最高。過剰摂取による死亡も急増～

国連薬物犯罪事務所（UNODC）の報告によると、2014年の1年間で少なくとも1つの麻薬を使用した人は世界の成人人口（15～64歳人口）の約5%、約2億4700万人にのぼる。麻薬使用者のうち2900万人が麻薬に起因する病気で苦しんでいる。

世界で薬物依存や中毒が減らないのは、違法薬物のまん延だけでなく、治療目的で使用した薬剤の過剰摂取が依存のきっかけになることも理由の1つだ。国や地域によって、合法・非合法の薬物が異なることも問題をより複雑にしている。

日本

2015年に薬物事犯で検挙されたのは1万3524人。大麻事犯は2101人が検挙され、5年ぶりに2000人を超えた。若年層の乱用が増えている。危険ドラッグ（脱法ハーブ）は1196人を検挙。撲滅キャンペーンの効果で街頭店舗は閉鎖、死亡者は減少しているが、ネット経由での売買など潜在化がみられる。

アメリカ

11月にはマサチューセッツ州をはじめ、カリフォルニア州やネヴァダ州など複数の地域で嗜好用マリファナの合法化を問う住民投票が行われる。とはいえ、マリファナは国際法では依然、規制の対象であり、アメリカでも連邦法では所持も使用も違法である。

メキシコ

メキシコには、大小さまざまな麻薬組織が存在し、その抗争から年間数万人の死者を出している。ペニャ・ニエト大統領は麻薬組織撲滅を掲げるも、警察や一部の地方行政が麻薬組織と癒着しており、思うように成果が上がっていない。

食育 No.4 ～食欲の秋～

新米の季節になりました

黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主食である米（稲）は日本各地で栽培されています。

みなさんの地域では、どんな米がつくられているか、調べてみましょう。

さんま

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA（イコサペンタエン酸）が多く含まれています。

季節に応じた旬のものをしっかりと食べて、風邪や病気知らずの元気な毎日を過ごすようにしましょう！！

