

# ほけんだより

令和元年9月 松江第四中学校保健室

9月になっても強い日差しはまだ夏のまま。残暑はもう少し続きそうです。まだ休み中の生活リズムを引きずっている人、疲れがたまっている人など、体調を崩しやすい時期です。熱中症対策を引き続き行って、体調管理に努めてください。

9月は防災月間です。「防災の日」(1日)、「救急の日」(9日)、「秋の交通安全週間」など、命や安全に関する行事が多くあります。この機会に、自分の命をどう守り、他の人の命をどう助けるか、「命」についてじっくり考えてみませんか？

ゆうびむかん  
有備無患

うれ  
備えあれば患い無し！

いざという時の為に、確認しましょう。

火事だ！



- とにかく急いで逃げる。
- 煙を吸わないようにハンカチ等を口に当て、姿勢をできるだけ低くして逃げる。

### ■消火器の使い方



- ① 黄色の栓を抜く。
- ② ノズルの先を火に向ける。
- ③ レバーを握り、消火液を放出する。

### ■火のないところにも危険がいっぱい！

#### ●コンセント

たまったホコリが火災の原因になることがあります。



#### ●家の外まわり

古新聞やゴミなどに放火される事件が増えています。燃えやすいものは置かないこと！

身の周りをチェック！

地震だ！



ゆりかたはこうか？

- 机などの下で揺れがおさまるのを待つ。
- 大きな揺れがおさまったら…
  - ①玄関等の扉を開け避難経路を確保する。
  - ②火の元の確認をし、ガスの元栓を閉じる。

### ■災害時の連絡方法

#### 災害用伝言ダイヤル「171」

- メッセージを録音する時  
171+1+【電話番号】
- メッセージを再生するとき  
171+2+【電話番号】



#### 災害時優先電話

災害時は、公衆電話が「災害時優先電話」となる為、携帯や一般電話よりも繋がりがやすくなります。

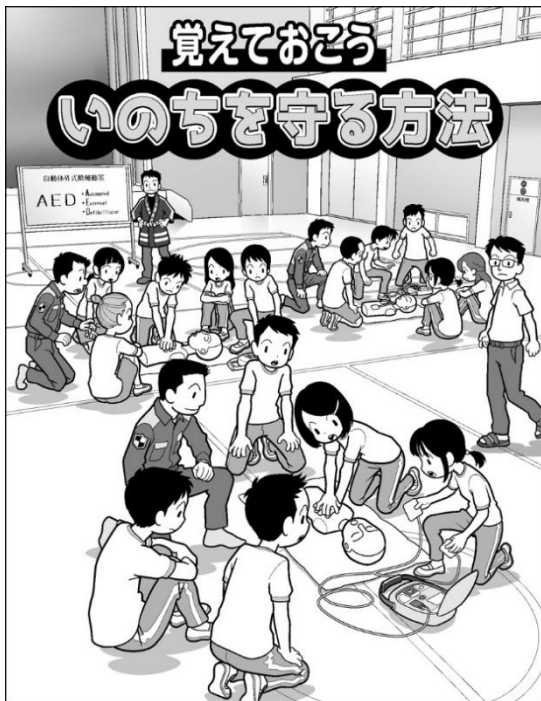
### ■危険な場所はどこ？

●地域の危険な場所を示した「ハザードマップ」や「防災マップ」で確認しましょう。

●広域避難場所までの安全な経路を確認しましょう。

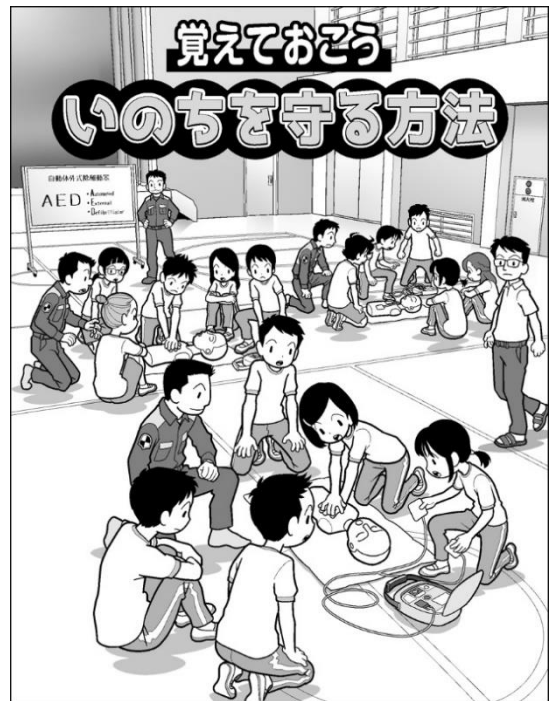
実際に歩いて確かめてみるとよいでしょう。





# まちがいさがし

7つの間違いを探そう！

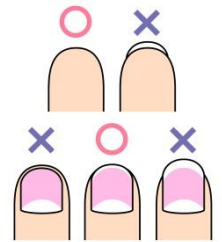
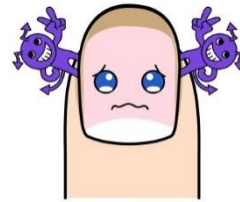


## 爪が伸びていませんか？～保健室でもよく見かけます～

### 《意外に多い爪のケガ》

爪には指先を守ったり、力を入れたりするときに支えるなどの大切な役割があります。

しかし、伸び過ぎるとひっかかりやすくなり、けがの元になります。また、部活動や体育の授業などで運動するときには他の人を傷つけてしまうこともあります。そして爪の伸びた部分には汚れやばい菌がたまりやすくなります。



手の爪の長さは、手のひらから指を見て見えないくらいがちょうど良いと言われています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。

つい見逃しがちですが、足の爪も忘れずにチェックしてくださいね！



## 給食後の歯磨きを奨励します😊

江戸川区の小中学生の虫歯保有率は、ここ数年、なんと東京都23区の中でワースト3の中に入っているそうです。そんな状況を何とかしよう！ということで、今年度は、江戸川区学校歯科医会と連携をして、すべての学校で歯科に関する保健講話を実施します。松江第四中では11月28日を予定していますので、お楽しみに。講師は、学校歯科医の村越先生です。

また、保健講話だけでなく、区内の小中学校全体で給食後の歯磨きを奨励していくことになりました。小学校では、お昼休みに音楽を流して『はみがきタイム』を実施していたよ、という人もいます。松江四中では、音楽などをかけることはしませんが、給食後の歯磨きを奨励していきますので歯磨きをしたい人は各自で歯ブラシ等を持ってきてください。ただし、衛生管理の徹底の為、歯ブラシは毎日持ち帰ることとします。机の中や、巾着袋の中など、風通しの悪いところで歯ブラシを保管すると、雑菌繁殖の原因になりますので、必ず毎日自宅に持ち帰って、乾燥させるようにしてくださいね。

