

ほけんだより



江戸川区立西葛西中学校
2011.9.1 保健室

9月の保健目標 基本的生活習慣を整えよう

長かった夏休みも終わり、元気な声が教室に響いています。今年の夏休みは、暑い日や涼しい日がありました。体調を崩している人はいないでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を送り、2学期も健康に過ごしてください。

また、9月に入ると昼間は暑くても夜は涼しくなってきます。暑さ対策と同じように、衣服の調節などを行い、体調管理を行いましょう。

さあ2学期のスタートです...とは言っても、気分がのらない人へ

暑いから シャワーだけ...と言わず、心身の疲れをとれるお風呂にゆっくり入ろう

朝ギリギリまで寝ていたところですが、少し余裕をもって起きよう

暑くて食欲も落ちこみ気味...? パナ1杯でも牛乳1杯でも何か口にに入れてみよう 朝食を必ず食べよう

9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように、日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

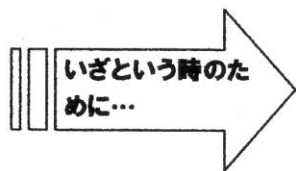
避難おち場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう

日頃から家族や友人と災害時の行動についてきちんと話し合っておきましょう

非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう

9月1日は「防災の日」です。1923年同日に、関東大震災が起きた日です。災害への認識を深め、心構えを持つことを目的として、1960年に「防災の日」は制定されました。毎年、各地で防災訓練などが行われています。

今年は、今までになく「防災」という言葉の重みを感じる年になりました。日本は、自然災害の多い国です。「生命を守る」という視点で、身の回りを見直してみましよう。



- 家族の連絡先
 - かかりつけ、または近くの病院
 - 保健所・役所
- ※停電で家の電話や携帯電話が使えなくても、連絡先がわかるようにしましょう。

災害に備えるために 確認ポイント

避難場所と避難ルート

- ☞ 自宅や学校、通学路周辺の避難場所は?
- ☞ 避難場所への移動ルートは?

★最短ルートの他、回り道も調べておきましょう。

家族との連絡方法

- ☞ どうやって連絡をとり合うか決めている?
- ☞ 災害用伝言ダイヤルの番号は、171

録音・再生の方法は、音声案内で流れます。

消火器の使い方

- ☞ 消火器の使い方を知っている?

①安全ピンを ②ホースを火元 ③レバーを強く引き抜く。 ④レバーを強く握る。

準備しておく役立つもの

- ☞ 乾電池
- ☞ 水・非常食
- ☞ 携帯電話用の充電器

手回し式の充電器があると、停電しても安心。

★災害時には入手しにくくなるので、ふだんから用意しておきましょう。



キューキュー!

9月9日 救急の日・救急箱の中身CHECK

薬・器具・衛生材料…

それぞれの使い方についても確認しておきましょう



お年寄りの気持ちになつて

高齢者は、こんな動作が「つらい」と感じています。それは、何十年か先、私達も感じることもかもしれません。
(高齢者の健康に関する意識調査、2008、内閣府)

あなたにできることを考えてみよう

1つ上の階まで、階段をのぼる。

買った物袋など、少し重いものを運ぶ。

からだを前に曲げる、ひざまげずく、かがむ

エレベーターは高齢者を優先に。

荷物を持ち上げたり、運んだりするのを手伝う。

9月20日 敬老の日

けがをしたらどうする?

打撲・捻挫の手当ては **RICE** 処置が基本

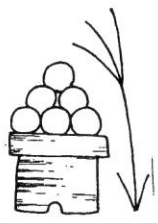
R Rest (安静)
動かない
いじらない

I icing (氷)
氷のうなどを冷やし
はれをふせぐ

C Compression (圧迫)
内出血をひどくしないように

Elevation (挙上)
患部をできるだけ
心臓より高く

覚えてね!



スポーツの秋こそ注意

熱中症

気を付けたいのは、こんなとき

- 下痢をしている
- 熱がある (熱っぽい)
- 疲れがたまっている
- 睡眠不足
- 熱中症になったことがある

天気

- 急に気温が上がった
- 湿度が高い

☑ 水分補給をしつかりする。

☑ 体調が悪いときは無理をしない。

こんなときはお知らせください

お子さんの体調について

- ★夏休み中の大きなケガや病気
- ★新たにアレルギー症状が出たとき
(分かっている場合は、原因も)

その他、調子の悪いところや
気になることがありましたら、
お知らせください。

変更点

- ★緊急連絡先
- ★保険証
- ★かかりつけの医療機関

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、必ずご連絡ください。

自分でできる

応急手当の基本は3つ

洗う

すり傷 目にゴミが入った

水道の流水で、傷口を洗い流す。

洗面器の水の中で、まばたきをする。

薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。

冷やす

やけど 突き指・打撲

水道の流水で、痛みがおさまるまで。

氷を入れたビニール袋で、20分間。

やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

押さえる

切り傷 鼻血

清潔なハンカチなどを傷口に当てて。

顔を下に向け、鼻をつまむ。

鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。

何のために?

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- 傷をつけずに、異物を取る。
- 水道水の塩素には、消毒の効果も。

何のために?

- やけどをした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛みをおさえる。
- ケガの回復を助ける。

何のために?

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

応急手当の後も自分でチェック

- ⚠ 傷の状態 (痛み、腫れ、変形) や傷口の変化に注意。
- ⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったなら、すぐ家の人に相談すること。

夏休みの間に 疾病・異常の治療・検査は済みましたか?

治療・検査が済みましたら、保健室までお知らせください。