ほけんだより 9月

２０２０年９月３日
小川南中学校
保健室

いつもより短い夏休みが終わり，２学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。健康の基本は，バランスのいい食事，十分な睡眠，適度な運動です。こまめに休憩や水分補給をし，熱中症を予防しましょう。また，引き続き検温や手洗い等の感染症予防をよろしくお願いします。

9月の保健安全目標

・けがの防止に努めよう。

9月の保健行事

９日（水）**心臓検診（二次）対象者**

身体測定を行います。

＜日　程＞

４日（金）１の１　　７日（月）１の２
８日（火）２の１　　１０日（木）２の２
１１日（金）２の３　　１４日（月）３の１
１５日（火）３の２　　１７日（木）３の３

＜時　間＞　朝の会終了後または昼休み

＜服　装＞　半そで・半ズボン
（靴下はそのままでＯＫ）

９月１日は防災の日です。年に１度は，非常持ち出し袋の中身の確認をしてください。賞味期限切れのものや壊れているものがあるかもしれません。定期的に消費して買い足すようにすると，期限切れなども防げます。また，家族で避難場所や避難経路について確認をすることも大事です。別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所を事前に話し合っておくといいですね。

防災の日　非常持ち出し品について

災害が起きた際には、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。ではそのとき、どのようなものを持っていけばよいでしょうか。大きく『一次持ち出し品』と『二次持ち出し品』の2種類に分けられます。

一次 持ち出し品

避難時にすぐ持ち出す、最初の1日間をしのぐ必要最小限の備え。

- **水**　**食料**（調理不要なもの）
- **懐中電灯**　**携帯ラジオ**
- **包帯**など**救急医療品**
- **タオル**など**生活用品**
- **マスク**など**感染防止用品**
- **レジャーシート**
- **筆記用具**

二次 持ち出し品

避難した後で安全確認ができたら避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの。

- **水**
- **食料**（少し多めに）
- **カセットコンロ**
- **衣類**
- **毛布**など**生活用品**

いずれも日頃から準備をしておくことが原則です。「いつ起きるかわからない」ではなく、「いつか必ず起きるから」という意識を常にもっていたいですね。

まだまだ熱中症が心配です。運動をする前・運動中・運動後とこまめに水分補給をして，脱水を防ぎましょう。また睡眠不足などで体調が悪いときは，特に熱中症になりやすいです。早寝早起きを心がけ，生活リズムを整えましょう。体調が悪いと感じたときは，無理をせず，早めに休憩しましょう。

9月9日は「救急の日」です

【打撲や捻挫をしたときの手当て】　⇒ **RICE**　と覚えよう!!

早い手当が、早い回復につながります！

Rest（安静）

プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

症状の悪化を防ぐ。

Ice（冷却）

とにかく冷やす！

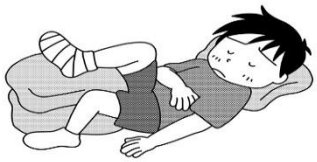
血流を抑え，内出血や炎症を最小限にする。

Compression（圧迫）

しびれない程度に
圧迫固定！

内出血や炎症を抑える。
強く押さえすぎないこと。

Elevation（挙上）



心臓よりも高く！

ケガの部分を，心臓より高くすることで腫れを抑える。

■ ケガを防ぐために ■

★ストレッチ（一例）

●太もも前面　●太もも後面　●ふくらはぎ

★足裏をきたえる

足の指と足の裏で、
タオルをたぐり寄せる。

※反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは、逆効果です。

AEDの設置場所を知っていますか？

学校には、ココにあります！

職員室

AEDは，病院，駅，公共施設（図書館や公民館），スーパー，デパートなど，様々な所に設置されています。探してみてください。小川南中のAEDは，**職員室** にあります。いざというときのために，覚えておこう！

応急手当クイズ！～正しいのはどれ？～

ケガをしたときは

1

❶ あおむけに寝る
❷ 首の後ろをたたく
❸ 下を向いて鼻をつまむ

2

❶ 氷で冷やす
❷ 傷口をハンカチなどで押さえる
❸ そのままばんそうこうを貼る

3

❶ 冷却シートを貼る
❷ すぐに水で冷やす
❸ アロエをぬる

もしものときは

4

❶ 軽く肩をたたいて呼びかける
❷ 大きく揺さぶって反応をみる
❸ 知らないふりをする

5

❶ 脳を刺激して意識を戻す
❷ 筋肉を刺激して体を動かす
❸ 心臓のけいれんを止めて動きを戻す

6

❶ 左胸　❷ 真ん中　❸ 右胸

救急車のことは

7

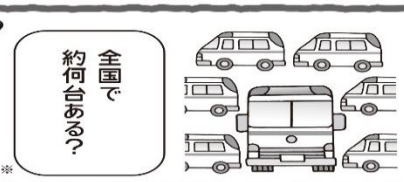
❶ 110番　❷ 117番　❸ 119番

8

※

❶ 8.7分　❷ 16.2分　❸ 20.3分

9



※

❶ 500台　❷ 3,200台　❸ 6,300台

※ 総務省消防庁「令和元年版　救急・救助の現況」より

こたえ　1③　2②　3②　4①　5③　6②　7③　8①　9③