

ほけんだより 9月

令和6年 9月
春木中学校 保健室
NO.5



夏休みが終わり、一週間が経ちました。まだまだ暑さの厳しい日が続いていますね。夏休みは、体調を崩すことなく過ごせましたか？目いっぱいフレッシュをした人、勉強を頑張った人、部活動や習い度に取り組んだ人など、それぞれにとって充実した日を過ごせていたら嬉しいです。

まだまだ厳しい暑さが続きそうです。生活リズムを整え、体調を崩さないよう、気持ちも体も学校モードに切り替えていきましょう。



～生徒保健大会での学び～

7月19日(金)1学期の終業式後、午後から岸和田市立中学校の生徒保健委員の代表が集まり、勉強会を行いました。春木中学校からも保健給食委員の3年生2人が参加しました。

『災害時に多いケガとその手当について』森ノ宮医療大学の朝倉先生より、手当の重要性を学ぶとともに、実際の災害時を想定し、当日初めて会った他校の保健委員さんと協力して、身近なものでケガの手当を行いました。



【参加生徒の感想から学べること】

- 災害時のケガは、いろんなトラブルですぐに病院に行くことができないので、普段の生活の中のケガとは違うことを知りました。
- 実際に応急手当をすると意外に難しかった。
- 応急手当=医療行為じゃないとわかりました。
- 洗浄をしないと、感染のリスクが高くなるから、最初に絶対洗浄をしないといけないとわかりました。

運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切っていますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思っただように動けません。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性ががあります。

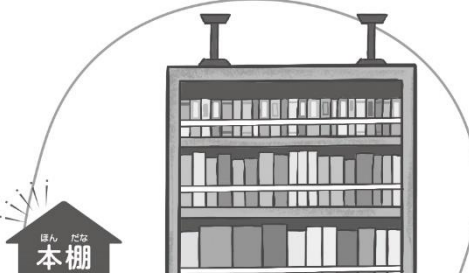


前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

9月1日は防災の日 地震対策



- 本棚**
- △ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
 - △ 重い本は下の段へ
 - △ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



- 玄関**
- △ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
 - △ 非常用持ち出し袋を準備しておく

- 寝室**
- △ なるべく家具を置かない
 - △ 置くときは背が低いものにする
 - △ 出入り口の近くには置かない

8月8日に宮崎県で震度6弱の、翌日には神奈川県西部で震度5弱の地震が発生しました。現在もペットボトルの水が品薄の状態が続いています。いつ起こるかわからない災害に、日ごろから備えておく必要があります。

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのでも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら
外でAEDを
上手に探す方法

♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探ることができるサイトがいくつかあります。



♥ 人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに
本校のAEDの場所は

職員室



9月9日は 救急の日

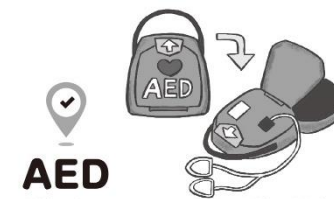


打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当てです

Rest 安静にして動かさない
Icing 痛いところを冷やす
Compression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
Elevation 挙上 心臓より高く上げる

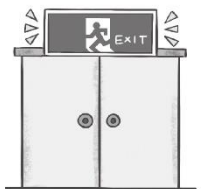
いざという時のために覚えておきましょう

どこにあるか知ってる？



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう