



令和5年9月4日
小平市立小平第二中学校
保健室 No. 6

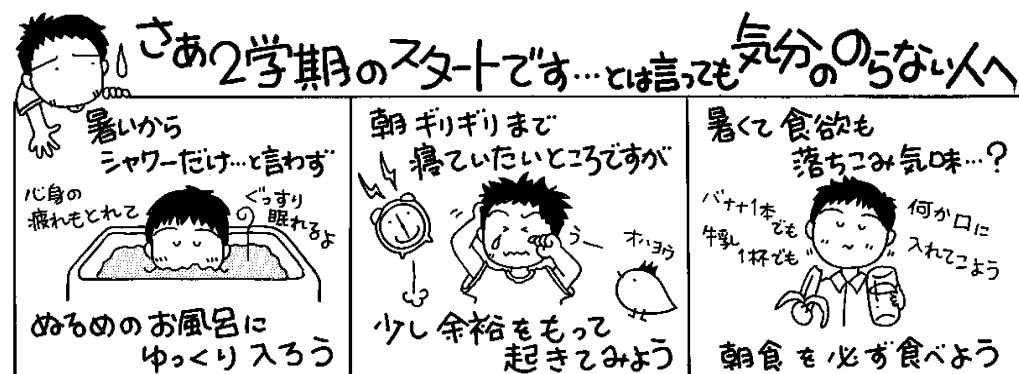
9月の保健目標
ケガの予防に努めよう

休みモードから学校モードへスイッチオン！

夏休みが終わり2学期が始まりました。関東の猛暑日の日数が過去最多となった今年の夏、みなさん有意義に過ごすことはできましたか？体調を崩している人はいませんか？それなりに学校モードへ切り替わってきているのでしょうか？

9月に入ったとはいえ、当面の間残暑は続きますので、清潔なハンカチや汗ふきタオルを持参し衛生管理を行っていきましょう。それと同時に水筒も忘れずに、適宜水分補給も行い熱中症予防も必要です。2学期も「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした規則正しい生活リズムで学校生活を送ってください。

さて今月は、生徒会選挙、中間テスト、修学旅行（3）などがあり、他にもこの2学期は合唱コンクール、職場体験（2）、宿泊学習（G）、三者面談など様々な行事が予定されています。少し長めの学校生活ですが、笑顔を絶やさず、心も体も元気に前へ進んでいきましょう！



夏の疲労、
残って
いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）

- ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

足も健康に… 靴選びのポイント

つま先 少しゆとりがあり、指を全部動かせる

甲 ひもなどで調節できる

かかと 足をしっかり支えている（硬すぎ・やわらかすぎはNG）

靴底 足の動きに合わせて曲がる

サイズがきつい靴は指や甲があたって足を痛めます。また、ゆるくても、足が靴の中で動いたりかかどが抜けたりして転倒や疲労の原因に。体を支える足、そのための靴選び。大事ですよ！

夏休み中に、足も大きくなったかな？



「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄

備蓄 消費

買い足し

おすすめはローリングストック！
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議

安全な道は？ 待ち合わせ場所は？

持ち出すものは？

ハザードマップの確認

洪水 土砂災害

いろいろな種類のマップがあるね！

転倒や飛散の防止

転倒や飛散の防止

9月1日 防災の日

9月1日は「防災の日」です。1923年(大正12)同日、午前11時58分に、10万人以上もの死者・行方不明者が出た関東大震災が起きました。今年はその100年後に当たります。災害への認識を深め、心構えをもつことを目的として、1960年に「防災の日」が制定されました。毎年、各地で防災訓練などが行われています。

2011年3月11日に起こった東日本大震災以降、各地で毎年自然災害が発生し、今年の夏も豪雨による災害で亡くなった方もいました。私たちは「防災」という言葉の重みを今まで以上に感じていると思います。日本は、地震や台風、集中豪雨など自然災害の多い国です。「生命を守る」という視点で今一度、自分自身の身の回りを見直してみましょう。

いざという時のために…

- ☐ 家族の連絡先（自宅の電話番号、家族の携帯番号、家族の職場の連絡先など。）
 - ☐ かかりつけ医または近くの病院の名称や場所
 - ☐ 保健所・役所・交番などの場所や連絡先
- ※停電や充電切れなどで自宅の電話や携帯電話が使えなくても、連絡先が分かるようにしておきましょう。

防災の日

もし、〇〇で地震が起きたら？

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



AEDの設置場所

本校のAEDは、事務室来校者受付台の下に設置してあります。学校以外の設置場所（駅や市役所、大型スーパー等）も、いざというときのために覚えておきましょう。



「困った」ときの緊急電話番号

覚えておくと便利です

- 110** …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに
- #9110** …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話
- #8000** …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス
- 119** …火事するとき緊急のケガ・病気などのとき
- 118** …海でのトラブル発生時に
- 171** …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って
落ち着いて話そう

病院へ行くか救急車を呼ぶかを迷ったときは、「#7119」へかけましょう。医師や看護師などの専門家が、傷病の状態を聞き取り判断してくれます。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

- うっかりした**
【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった
- ゆだんした**
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした
- あわてていた**
【例】遅刻しそうだったので、走ったら転んだ。
- ふざけていた**
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った
- ルールを守らなかった**
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当

- グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに！**
ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
イ そのまま保健室で手当てしてもらう
ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する
- サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！**
ア ティッシュを鼻につめてうづぶせになる
イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく
- がんばって走っていたら、足がつってしまった！**
ア マッサージしながら少しずつのぼす
イ ついていない足で、その場でジャンプする
ウ 氷などで冷やしながらかめにたたく
- バスケットボールを取りそこねて、つき指した！**
ア 痛みがおさまるまで様子を見る
イ あたためながら引っぱる
ウ 動かさないようにして冷やす

【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

救命処置は 迷わず ためらわず

心停止を疑うのはこんなとき

- 突然倒れた
- 反応がない
- ふだんの呼吸とちがう（しゃくりあげるような呼吸）

胸骨圧迫をしよう 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう 突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります！

保護者のみなさまへ

（お子さまがこのようなときはお知らせください。）

- 夏休み中の大きなけがや病気、具合の悪いところや気になることがある。
- 新たにアレルギー症状が出たとき。
- 保護者の方の緊急連絡先（自宅・勤務先・携帯番号）、かかりつけの医療機関などに変更があったとき。