No. 8 令和5年9月1日 柳生中学校 保健室

#### 9月の保健目標 体力づくりに努めよう

9 月に入り、朝晩は時折涼しく秋の訪れを感じる時期のはずですがまだまだ暑い日が続いています。生 徒の皆さんの様子をみると、学校の生活リズムへ戻すのが大変な人もいるようです。学校行事や期末テス トも間近で色々と忙しいとは思いますが、しっかりと計画を立て、睡眠時間を確保するなど、規則正しい 生活を心掛けることで体調を万全にしていくことも大事です。少しでも体調が悪い人は早めに休んで早く 治すようにしましょう。けがをしたり、病気にならないように無理をしない生活をすることが大切です。

## 9月1日は防災の日 #

#### 避難指示発令!どう行動する?

2021年5月、大雨などの災害時に出される避難情報が変更されまし た。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避 難」となりました。では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなけれ ばいけないのでしょうか?

ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親せ

きの家に行くことも避難です。川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水 や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどを ハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことが重 要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃か ら話し合っておくことが大切です。昨年に続き今年も多くの自治体で大雨のた め避難指示が発令されました。他人事ではなく、自分事に置き換えて考えることが大事です。



# 「もしも」<sub>のため</sub>の //

#### 白頃からの心がけ編

^ \* の中が散らかっていると、逃げようと したときにケガをしてしまうかもしれません。 \* 覧から片付けておきましょうね。

また「誰が」「いつ」発信した情報なのか を、だしく見聞きする力も大切です。

#### おうちの人とできること編

家にいるときや、瓷社や学校に行っている ときに分けて、災害が起こった場合の役割分 **道や蓮絡方法を、おうちの人と確認しておき** ましょう。また、幹に20は非常開持ち出し バッグの中身の点検を。

### 学校で確認しておきたいこと論

薬品が置いてある理科室や、コンロのある 家庭科室など、地震や火事が起きたときに危 **険な場所を確認しておきましょう。消火器や** AEDを使うときは、先生や失人の人に協分 をお願いしてください。

#### いざというとき篇

危険なところは… しょうがいき < 照明器具、テレビ、 本棚、先生のイス、時計 他にもあるよ

操してみよう 授業中に地震が起こったときは 先生の話をよく聞いて避難しましょう。

するのか分かりま せん。そのいつかの ための備えがとて も大事です。

災害はいつ発生

期限が切れてい るものや不足物は ありませんか?こ の他にも必要なも のがあれば備えて おきましょう。





予期しない事故やケガが起きてしまったとき、誰 もが慌ててしまいがちです。皆さんの周りでも、いつ 何が起こるか分かりません。日頃から、救急処置に関 する知識や情報を収集し、冷静に対応できるように 備えましょう。

## ☆突き指やねんざ、打ぼくなどの<mark>応急処置</mark>☆



#### 安静にしよう

動かすと血のめぐりが 良くなり「腫れ」や「痛み」 がひどくなります。

ompression



#### 冷やそう

冷やすと血管が縮んで 内出血をおさえられます。



#### 圧迫しよう

圧迫し、内出血を防ぐ ことにより「腫れ」や「痛 み」が軽くなります。

#### 高く上げよう

ケガの部分に集まる血液量 が減り、「腫れ」や「痛み」 がひどくならずにすみます。

#### 「RICE」 は、ケガの腫れや痛みの悪化を防ぎます

#### ケガを防止するには・・・?

☆規則正しい生活を心がけましょう

- ★しっかり栄養をとりましょう
- ☆準備運動、整理運動をしっかりしましょう
- ★目的に合った服や靴を身に付けましょう ☆靴のひもはしっかり結びましょう
- ★手足の爪は切りましょう
- ☆無理をしない。「危ないかな」と思ったら やめておく勇気を持ちましょう
- ★疲れたら休憩を取り、水分補給もこまめに しましょう

#### 直接圧迫止血法ってなに?

出血している傷口をガーゼやハンカチで直接 強く押さえて、しばらく圧迫することで止血を 行います。多くの場合、この方法で止血するこ とができます。

\*血液を媒介とし、引き起こされる感染症があ ります。手当を行う場合は必ず手袋

やビニール袋を手にはめて、 他人の血液に直接触れない ように注意しましょう!



## 運動するとき チェックしよう

## **分包《好尽**

かみ (髪) はまとめておこう







こ まめに水分 忘れずに



#### こんなときは早めに病院を受診しましょう

☆腫れがひどい

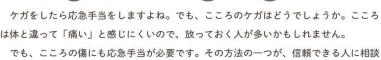
★患部が変形している

☆首から上のケガ

★痛くて動かせない ☆皮膚が紫色になってきた

★出血が多い





でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談 すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777





