

保健だより 9月

令和5年9月1日

大島中学校



長く暑かった夏休みが終わり、登校が始まりました。皆さん充実した夏休みを過ごし、リフレッシュすることはできましたか。長期休み明けは体調を崩しやすくなります。健康管理に気を付けて元気に登校してください。

さて、9月は新人戦が行われます。練習・本番共にケガや熱中症に気を付け、ベストを尽くして本番にのぞみましょう。

9月の保健目標

☆からだを鍛えよう☆



運動と応急手当



9月9日は
救急の日

9月9日は「救急の日」です。これから体育祭や新人戦に向けて、練習が始まる時期になります。体を動かす機会が増えるため、ケガをしてしまう危険性が高まります。もし、ケガをした場合に痛みを軽減させたり、悪化を防ぐために、自分でできる応急手当を知っておきましょう。

★こんなときどうする？～応急手当クイズ～

1. グラウンドで転んで、擦り傷。傷口は砂だらけに！

- ① 水道の水できれいに洗い流してから保健室へ行く
- ② そのまま保健室へ行く
- ③ 砂を手で払い落してから、すぐに消毒する



2. ボールが顔に当たって、鼻血が出てきた！

- ① ティッシュを鼻につめてうつ伏せになる
- ② 座って軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ③ 血が垂れないよう上を向き、首の後ろをたたく



3. リレーを全力で走っていたら、足がつってしまった！

- ① マッサージをしながら少しずつのばす
- ② ついていない足で、その場でジャンプする
- ③ 氷などで患部を冷やし、軽めにたたく



4. ボールを取り損ねて、突き指した！

- ① 痛みがおさまるまで様子を見る
- ② 患部を温めながら、指を引っぱる
- ③ 患部を動かさないようにして冷やす



【答え】 1…① 2…② 3…① 4…③

◎ ケガをした際には、必ず先生やおうちの方に伝え、必要な場合には必ず病院を受診し、正確な診断・治療を受けましょう。



9月1日は防災の日



地震や台風、大雨による洪水など災害が起きたとき、皆さんはどんな行動をとりますか。突然の災害に素早く対応ができるよう、日頃の備えが大切です。ハザードマップや防災バッグなど、いざという時のために確認や準備をして、防災意識を高めていきましょう。

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。



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。