

ほけんだよ！

令和2年9月1日
大阪市立東中学校
保健室

2学期が始まり1週間がたちました。まだまだ暑い日が続きますが、2学期は、修学旅行や校外学習、体育大会や文化発表会、またテストなどたくさんの行事があります。手洗い、水分補給、検温、健康観察表の記入・持参など、自己管理をしっかりと、元気に過ごしましょう！

～ 9/1防災の日・9/9救急の日 ～

9月は「**キュウ**」にちなんで、緊急時の対応を準備する月となっています！

なにが必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> レインウェア <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 <input type="checkbox"/> 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など） <input type="checkbox"/> タオル、ブランケット <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉		<input type="checkbox"/> 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！） <input type="checkbox"/> 衣類、下着 <input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ペン、ノート <input type="checkbox"/> 防犯ブザー	感染症対策にも <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 体温計	女子はさらにプラス <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋
---	--	---	--	--

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

マウスウォッシュがあると便利

① 家族でしっかり話し合い

② 「ハザードマップ」の確認

大阪市ホームページ →
トップページ → 暮らし →
防災 → 災害に備える →
ハザードマップ
に掲載されています。

わが家の防災メモ

使い方
1110 をダイヤル
録音は 1 再生は 2
おうちや家族の電話番号を入力
X X X - X X X - X X X X
▼音声ガイダンスに従って▼
録音 再生

声で安否が確認できる
災害用伝言ダイヤル

● 家族の連絡先

名前	携帯電話	電話（学校・会社）	血液型	誕生日	メモ（常備薬・病気・アレルギーなど）

● 親せき・知人の連絡先

名前	電話	住所	メモ

● 連絡のとりかた（安否確認の方法） ① ② ③

応急手当の基本・・・「RICE」

Rest：安静

安静に保つ。（固定）

Compression：圧迫

テープなどで患部を適度に圧迫する。

Ice：冷却

氷を入れた袋や、アイスパックで冷やす。

Elevation：挙上

患部を心臓より高く持ちあげる。

～ 体育大会に向けて ～

体育大会が素晴らしいものとなるよう、万全の状態でご本番を迎えましょう！

9月25日は体育大会です。行事ということで、気分は盛りあがるかもしれませんが、1日中屋外での活動になるため、熱中症・ケガ・事故などさまざまなことに気をつけなければいけません。

< 熱中症予防 >

▼ 水分補給をしっかりと！

「足りない」ということがないように、普段の2倍の水分を用意しましょう。

▼ 日陰で休憩をとる！

長時間日光に当たっていると体力を奪われます。こまめに休憩を入れ体力を維持しましょう。

▼ 熱中症対策グッズの準備をする！

タオルなど各自必要なものを用意して、予防に努めましょう。



< ケガ・事故予防 >

▼ 当日までに体を動かす機会を増やす！

当日、急に激しく動くと、吐き気・めまい・たちくらみなどを起こしたり、捻挫や肉離れなどのケガにつながる可能性があります。

▼ 前日はたっぷりと睡眠をとり、当日は必ず朝ごはんを食べる！

朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足してしまい集中力が低下します。

▼ 手足の爪を短く切る！

伸びた状態だと、爪が剥がれたり、折れたりします。また人を傷つけてしまう恐れもあります。

▼ 靴ひもが切れかけていないかチェックする！

靴ひもが切れてしまうと、ケガの原因になります。切れかけている場合は交換しましょう。

▼ 出番前には念入りにストレッチをする！

ケガを防止するため、自分の出番がくるまでに必ずストレッチをして、動く準備をしましょう。



当日の朝に やっておこう **ジブンCHECK** ✓

- のどは痛くないですか？
- せきは出ていませんか？
- 熱はありませんか？
- 食欲はありますか？
- おなかは痛くないですか？
- 便秘や下痢ではないですか？



「いつもと違うな」「調子が悪いな」というときは

無理をしない！

どうして 大切？ **ウォームアップ** & **クールダウン**

ウォームアップ

<ベストパフォーマンス>と <ケガ防止>のために

強張った筋肉をあたためて、動きをよくするのが目的の一つ。可動域が広がるのでケガの防止にも重要です。準備体操をしっかりと。

クールダウン

<疲労軽減>のために

運動後の筋肉は緊張した状態。ストレッチでゆっくりと筋肉を伸ばしてリラックスモードに切り替えましょう。一つのポーズで10～20秒キープ。