

ほけんだより9月号

令和3年9月1日

大阪市立東中学校

保健室

2学期が始まりました。2学期は多くの行事が予定されています。ケガなく健康に元気に過ごせるように、生活リズムを整えるなど、自己管理をしっかりとしましょう。

～ 9/1防災の日・9/9救急の日 ～

非常用持ち出し袋は用意していますか？ 中身の確認はできていますか？

緊急時について家族で話し合っていますか？ ハザードマップの確認はしていますか？

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。もしものときのために、今できることをして備えておきましょう!!!

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。

- ☐ 水
- ☐ ヘルメット、防災ずきん
- ☐ 軍手
- ☐ レインウェア
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備電池、携帯充電器
- ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ☐ タオル、ブランケット
- ☐ 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉



- ☐ 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!）
- ☐ 衣類、下着
- ☐ 紐なしの運動靴
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ マッチ、ろうそく
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ペン、ノート
- ☐ 防犯ブザー

マウスウォッシュがあると便利

感染症対策にも

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

女子はさらにプラス

- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の见えないゴミ袋

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

応急手当「RICE」

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

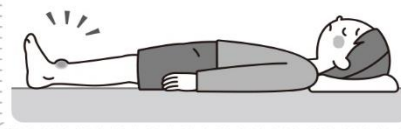
9月1日は 防災の日 家族で防災会議をしよう

家の中の対策は？ ▶▶▶ 大きな家具や家電の固定、備蓄用品の確認

家にいるときに災害が起こったら？ ▶▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグの確認

別々の場所にいるときに災害が起こったら？ ▶▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう



+ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします

+ Icing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

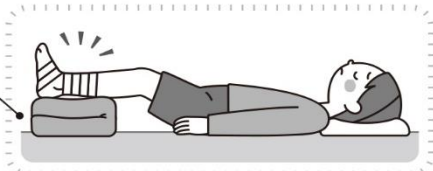


+ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します

+ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます



正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

～ 体育大会に向けて ～

体育大会が安全に実施でき、安心して参加できるよう、万全の状態でご本番を迎えましょう！

9月30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、今年は港区の大阪市立中央体育館で実施します。熱中症・ケガ・事故などさまざまなことに気をつけて参加しましょう。

< 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。

▼ 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。



- ☐ 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！



引き続き、しっかり感染症対策をしましょう！

手洗い・手指消毒、ハンカチ・ティッシュ・水筒の持参、毎朝の検温・健康観察表の持参、マスクの着用、換気・適度な湿度を保つ、3密を避ける・・・

そして、

十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動などの**規則正しい生活**をしましょう！！