

# ほけんだよい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。

<input type="checkbox"/> 水	<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日分あると安心！）
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災すきん	<input type="checkbox"/> 衣類、下着
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 備中電灯	<input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく
<input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 救急用品（はんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）	<input type="checkbox"/> ペン、ノート
<input type="checkbox"/> タオル、ブランケット	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー
<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉	

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！

### 応急手当「RICE」

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、  
嫌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、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。

## < 热中症予防 >

### ▼ 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。



### ▼ 热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** ✓

**どうして大切?**

**ウォームアップ** クールダウン

**のどは痛くないですか？**

**せきは出ていますか？**

**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！**

棄権!

ウォームアップ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。

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。

## 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！！！