

# ほけんだよ！9月

令和4年9月発行  
大阪市立東中学校  
保健室

2学期が始まりましたね。充実した夏休みを過ごすことができましたか？長いお休みで生活リズムが崩れてしまっている人もいるかもしれません。9月は体育大会があります。みなさんが元気に参加できるように、体調管理をしっかりと行ってくださいね。まだまだ暑い日が続くので、引き続き、熱中症対策も忘れずに過ごしましょう。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわがなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

先生は中学生のとき、決めた時間になったら  
スマホを別室に置いて早く寝るようにしていました。  
みなさんも夜更かしの原因になるものと考えて  
休止時間を設定してみるといいかもしれません！



夏休みモードを早めにリセットしよう！

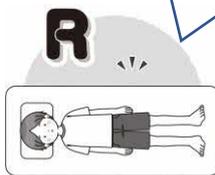
## 9月9日は、救急の日！

打撲・捻挫のときの  
応急手当の基本『RICE』

日常生活の中では、いつ・どこで・なにが起きるか分かりません。  
万が一、応急手当が必要になってしまった時のために知識を持って  
おきましょう。

Rest (安静)

無理に動かさないように



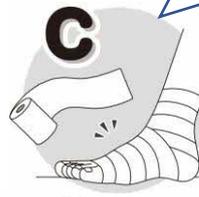
Icing (冷却)

無感覚な状態になったら一度水を  
離し感覚が戻ったらまたあてる



Compression (圧迫)

テープなどを巻いて圧迫し  
腫れや内出血を最小限に抑える



Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位  
置に保ち、腫れを防いだり、  
軽減させたりする



自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



**1 洗う**

- ➕ すり傷  
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- ➕ 目にゴミが入った  
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

**2 冷やす**

- ➕ やけど  
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ➕ つきゆび・ねんざ  
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

**3 押さえる**

- ➕ 切り傷  
ハンカチなどを当てて止血する
- ➕ 鼻血  
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

東中学校の  
AEDの設置場所

- ・職員室
- ・保健室
- ・管理作業員室前

# 9月1日は防災の日！



もしものときの  
備え



できていますか？

避難・集合場所は？

## 防災

びちく  
備蓄に必要なものは？

## 家族会議

## 記録

年に1度は家族全員で  
確認しておこう！

連絡のとり方は？

自分の身の守り方は？

