

# ほけんだより 9月

大阪市立中野中学校 保健室 R3 年度 9月発行

## 毎日、自分の体調チェックをしましょう！

保健室には、朝から「体調が悪くて…」と来室する生徒が多くいます。体調不良の原因は、「朝ごはんを食べていない」「寝るのが遅かった」「水筒を持ってきていなくて水分をとっていない」など、体調管理ができていないのかなと考えられる場合がほとんどです。

朝起きた時や家を出る前に、「今日一日を元気に過ごせる体調なのかどうか」自分で考えてみましょう。朝から体調が悪い日は、無理せずに休むことも大切です。

また、家で必ず熱を測ること、水筒を忘れずに持ってくることを忘れないようにしてくださいね。

## 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

いざという時のために、家族で話し合っておきましょう

地震は今日起こるかもしれません。自分や大切な人の命を守るために備えておきましょう！

二学期が始まり、二週目に入りました。生活のリズムは整ってきましたか？

日本中でコロナウイルスの感染拡大が収まらない状況の中で、だれもが不安な気持ちを抱え日々を過ごしています。個人で出来る対策には限界がありますが、十分な睡眠と食事によって免疫力を低下させないこと、手洗いや消毒をこまめにする、できるだけ人混みを避けて過ごすなど、自分にできることを頑張りましょうね。

## 9月9日は 救急の日 いくつ分かるかな？ 9のチェック！

<b>ケガをしたときは</b> 1 鼻血が出た！ 2 血がいた！ 3 あち！ 1 あおむけに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ 1 氷で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのままばんそうこうを貼る 1 冷却シートを貼る 2 すぐに水で冷やす 3 アロエをぬる	<b>もしものときは</b> 4 倒れている人を見つけたら？ 5 AEDって何をするもの？ 6 胸骨圧迫するのはどの辺り？ 1 軽く肩をたたいて呼びかける 2 大きく揺さぶって反応をみる 3 知らないふりをする 1 脳を刺激して意識を戻す 2 筋肉を刺激して体を動かす 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す 1 左胸 2 真ん中 3 右胸	<b>救急車のことは</b> 7 呼ぶときは？ 8 呼んでから到着するまでどれくらい？ 9 全国で約何台ある？ 1 110番 2 117番 3 119番 1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分 1 500台 2 3,200台 3 6,300台
--	---	--

このページの数字は、総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

## 体育大会の練習が始まります！！準備はOK？

- ☐ 水筒には十分な量のお茶や水分が入っていますか？
- ☐ 朝ごはんは食べましたか？
- ☐ 靴のサイズは合っていますか？
- ☐ 夜は 23 時までには寝ましたか？
- ☐ 爪は短く切っていますか？
- ☐ 帽子や汗拭きタオルは用意しましたか？