

ほけんだより9月

令和6年9月4日(水) 発行
東浦中学校 保健室 No.6

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは充実した日々を過ごすことができましたか。まだまだ暑い日が続きます。体調管理に気を付けて、2学期も元気よく過ごしていきましょう。

9月保健目標

けがの予防に努めよう!

9月の行事予定

身体測定

6日(金) あおば	18日(水) 3-2 3-3
9日(月) 1-7	19日(木) 1-3 1-4 2-1 2-2 2-3 2-4 2-7
17日(火) 1-1 1-2 2-5 2-6	20日(金) 1-5 1-6
3-1 3-4 3-5	24日(火) 3-6 3-7

※日程は変更になる場合があります ※体操服で測定をします ※髪の毛は低い位置でしばりましょう



忘れがちなアレも防災グッズに

災害時、女性にはこんな「困った!」経験が...

- 冷えやストレスが原因で、急に生理が来てしまった
- 避難所でナプキンの希望を言い出しにくかった
- 被災後に初潮が来た



生理用品の使用推奨期限は「未開封で3年程度」です。ローリングストックで賢く備蓄しておきましょう。

もしものために備えを

紙ナプキン

1日に必要な枚数×7日分を用意。

デリケートゾーン用シート

低刺激性のウエットタイプがオススメ。

ポーチ

避難所での目隠し用にも。

ビニール袋

ゴミやにおい対策に。



9月9日は救急の日

覚えておこう

いざというときの

コール&プッシュ

もし倒れている人を発見したら



その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール

119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



やるべきことは?

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AEDが到着するまで

プッシュ

胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

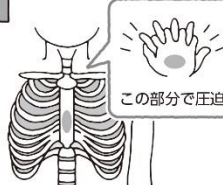


「普段通りの呼吸」の確かめ方は?

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの?

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



胸骨圧迫のポイント

- 強** < 胸が約5cm(子どもの場合、胸の厚みの約3分の1)沈み込むように
- 速** < 1分間に100~120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

AEDが到着したら

プッシュ

AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



AEDってなにをするもの?

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



どうやって使うの?

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。



電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。



9月の保健目標を覚えていますか？ 忘れた人は、もう一度保健だよりの表面を確認しましょう。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした
【例】よそ見しながら
教室の戸を閉めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした
【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんぞした

あわてていた
【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたたらカーブで転んだ

ふざけていた
【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった
【例】走って廊下の角を曲がっ
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



ケガを防ぐために できること

自分でできる 手当てのキホン

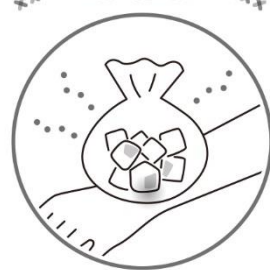


あらい



傷口についた砂や汚れを
洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた
氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで
傷口をおさえる

夏休みモードのままになっていませんか？

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ
「夏休みモード」の
人は、早めに切り替
えを。



切り替えの 3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、
早めに寝る
- ② 朝起きたら
朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんを
しっかり食べる

それでも、
学校に
行きたくない
なんだか
だるい
ときは…

心が疲れているのかもしれませんが。
ひとりで悩まず、
信頼できる大人に
相談してくださいね。



1学期に健康診断が終了しました！夏休み中に受診はできましたか？

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうには
思っていない
ですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が
見つかったら
どうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療すること
がとても大切です。

できるだけ早く病院で
みてもらいましょう。

