

ほけんだより



令和3年9月1日
京都市立桂中学校
保健室



2学期が始まっています。夏休み中の生活から抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、少し早く起きて朝ごはんを食べましょう・まだまだ暑い日は続きます。熱中症予防にも朝ごはんを取ることが大切です・・・梅干しやお味噌汁など塩分を含んだものを取りと効果的です。

9月9日は救急の日

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当をするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



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

うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を開めたら、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ざした

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らカーブで転んだ

ドアや窓を閉めるときには、まわりをよくみてね！

掃除時間は掃除をしましょ
う。もちろんボールに乗つ
て遊ぶのもアウトです。

階段ではふざけない。
気をつけようね！

廊下は走りません。

自転車通学は認められていま
せんね！帰宅してから、自転
車に乗る時は、音楽を聴きな
がら、スマホをしながら...
ながら運転は危険です。やめ
ましょう！

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



でした。



避難場所を確認しておきましょう

防

の

日

「もしも」のための 防災レベル検定

日頃からの心がけ編

部屋の中が散らかっていると、逃げようとしたときにケガをしてしまうかもしれません。普段から片付けておきましょうね。また「誰が」「いつ」発信した情報なのかを、正しく見聞きする力も大切です。

おうちの人とできること編

家にいるときや、会社や学校に行っているときに分けて、災害が起った場合の役割分担や連絡方法を、おうちの人と確認しておきましょう。また、年に2回は非常用持ち出しバッグの中身の点検を。

非常用持ち出し

バッグの中身は…



学校で確認しておきたいこと編

薬品が置いてある理科室や、コンロのある家庭科室など、地震や火事が起きたときに危険な場所を確認しておきましょう。消火器やAEDを使うときは、先生や大人の人に協力ををお願いしてください。

いざというとき編

危険なところは…

照明器具、テレビ、本棚、先生のイス、時計

他にもあるよ！
探してみよう

授業中に地震が起ったときは、先生の話をよく聞いて避難しましょう。