

ほけんだより 9月

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ると効果的です。

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

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。



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よ
う。もちろんボールに乗っ
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。



「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。

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お願いしてください。

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、災害が起こ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。

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
授業中に地震が起こったときは、先生の話をよく聞いて避難しましょう。

非常用持ち出しバッグの中身は…



飲料水



非常食



マスク



懐中電灯



歯みがきセット



ウェットティッシュ



布ガムテープ



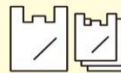
軍手



タオル



ライター



ポリ袋



使い捨てカイロ



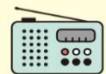
救急セット



乾電池



多機能ナイフ



携帯ラジオ



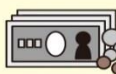
ヘルメット



携帯トイレ



モバイルバッテリー



現金

保健だよりのカラー版は、学校ホームページの「保健室より」に掲載していますのでご覧ください。