

ほけんだより 9月

鶴見養護学校 保健室

2学期がスタートしました。子どもたちの元気な顔を見ることができ、ホッとしています。今年の夏は、記録づくめの暑さとなりました。例年より屋内で過ごすことが多かったのではないかと思います。学校生活に慣れるのも少し時間がかかるかもしれません。これから行事の多い時期を迎えます。子どもたちが学校生活に慣れるように、配慮していきたいと思ひます。

今月の保健行事



日にち	内容	対象	日にち	内容	対象
5日(水)	身体計測	高3年生	12日(水)	身体計測	中2年生
6日(木)	内科検診	全校児童生徒	13日(木)	身体計測	中1年生
7日(金)	身体計測	高2年生	14日(金)	身体計測	小4・5・6年生
10日(月)	身体計測	高1年生	18日(火)	身体計測	小1年生
11日(水)	体重測定	中3年生	19日(水)	身体計測	小2・3年生
	整形外科検診	中1 高1欠席者	21日(金)	歯科保健指導	中1年生 他



早寝早起きと言われますが、実は、早起きが生活のリズムを作る基本です。朝起きた時間から14時間ほどして、睡眠を促す脳内ホルモンが出てくるようになっているのです。朝、決まった時間に起きることが大切です。また、日光を浴びることも効果的です。夜は、明るい光（ブルーライト）をあまり見ないように、ゲームやテレビ、ipad等は時間を決めて楽しみましょう。



熱中症の予防には水分補給が

欠かせません。でもスポーツドリンクには、スティックシュガー7~11本分、ジュース類には8本分、コーラには14本分の糖分が含まれていると言われています。日常の水分補給は、水やお茶で十分です。糖分の取りすぎには気を付けたいですね。

まだまだ暑い日が続きます

熱中症 どうすれば防げる？

☑ こまめな水分補給

のどがかわいていなくても飲む



☑ 30分に1回休憩

体温を下げるために休む



☑ 服装に気をつける

薄着で風通しのよいものを。帽子も大切





9月1日は「防災の日」、1923年に関東大震災が起きた日です。災害への認識を深め心構えを持つことを目的として1960年に制定されました。今年は西日本で豪雨による災害があり、また新たな危機が想定されます。災害時の備えや救急箱は、いつも必要とするわけではありません。でも万が一の時は、とても重要は役割を果たします。右に「非常用持ち出し袋」の中身について載せてみました。必要な物について、ご家庭でも考えてみてはいかがでしょうか。

お薬は大丈夫ですか？



本校の子どもたちの中には、定期的に薬を飲んでいる人がいます。学校でも「災害時の備蓄薬」として3日分のお薬をお預かりしています。



災害時はそうした薬も持ち出す必要があります。ご家庭で、薬の保管場所、飲み方（飲ませ方）や飲む時間を家族で確認しておきましょう。災害時は、家族以外の方の手を借りることもあるかもしれません。薬の説明書等があると安心です。また、災害時は手に入るものが限られます。薬は、できるだけ水で飲めるようにしていきたいですね。

非常用持出袋の中身は？

9月1日は防災の日。避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意できていますか？玄関か家の出入り口に近い場所に常に置いておきましょう。

《非常用持出袋の中身》

貴重品類 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など



避難用具 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに



生活用品 毛布や軍手、缶切りやライター、その他、携帯用トイレやカイロも役立ちます

救急用具 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です



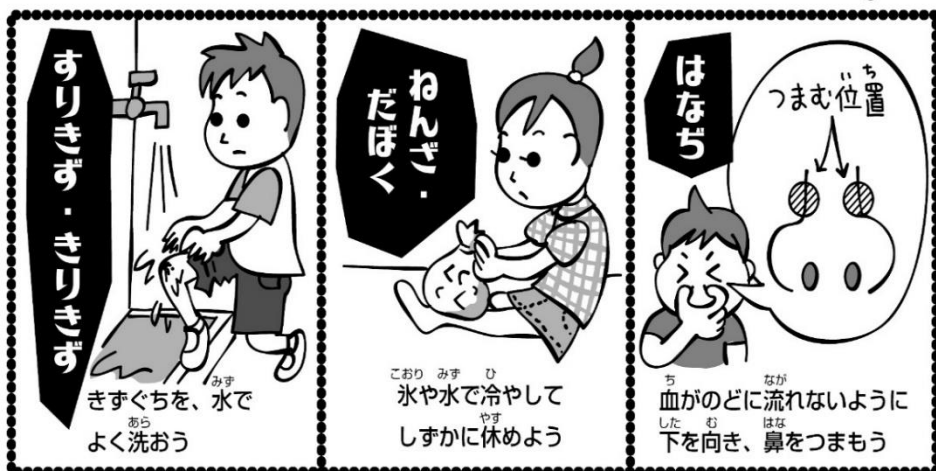
非常食品 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です



衣料品 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます

(消防庁 非常用持出品チェックシートより)

ケガをしたとき まず、どうするの？



傷の応急手当の基本は洗浄と止血です。捻挫や打撲、突き指は、引っぱったりせずに冷やして安静にします。鼻血を出すとつい上向きにしたいくなりますが、これはNG。上を向くと血を飲み込んで気分が悪くなることがあります。鼻血が出たら下を向いて小鼻を両側から強く押さえます。やけどは、できるだけ早く冷やしましょう。何よりも大切なことは、慌てないことです。

情報 こども医療センターの偏食についてのパンフレットがあるそうです。ネットで「神奈川県小児保健協会」で検索し、「資料」からダウンロードできます。

