

# ほけんだより



鶴見養護学校 保健室

暑さと共に、2学期がスタートしました。

夏休みに入るとともに暑くなり、記録的な猛暑日が続いた8月。暑さだけでなく湿度の高い日も多く、体調を整えるのが難しかった人もいると思います。9月も残暑が予想され、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います。

## 今月の保健行事



日にち	内容	対象	日にち	内容	対象
4日(水)	身体計測	高3年生	12日(木)	内科検診	全校児童生徒
5日(木)	身体計測	高2年生	13日(金)	身体計測	小5・6年生
6日(金)	身体計測	中3年生	17日(火)	身体計測	小3・4年生
9日(月)	身体計測	高1年生	18日(水)	身体計測	小1・2年生
10日(火)	身体計測	中2年生	20日(金)	精神科健康相談	希望者
11日(水)	身体計測	中1年生	27日(金)	歯科保健指導	中2年生・他



生活のリズムを作るには朝のスタートが大切です。右図を参考に見なおしてみましょう。また、夜更かしのリセットとして「体が休む時は体温が下がる」ことが利用できます。眠りたい時間の2時間前にお風呂に入ると、そこから体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすいといわれています。

## 朝のスタートが鍵

朝の過ごし方で一日が変わります。  
理想的な朝の過ごし方は？

- ①早く起きよう  
まずは早起して、時間に余裕を持って一日をスタート。  
②ていねいに歯をみがこう  
口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。  
③朝ごはんを食べよう  
午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。  
④トイレに行っておこう  
便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。



# 9月1日は防災の日！

## 日頃の備えが大切です



「防災の日」は 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。最近では毎年のように地震や豪雨による災害が報じられていますが、避難勧告と避難指示の違いを知っていますか？いざという時に備えてお家でも災害時のこと（避難場所や非常時の連絡方法など）を話し合っておきましょう。

## お薬の準備も忘れずに！



本校の子どもたちの中には、定期的にお薬を飲んでいる人がいます。災害時はそうした薬も持ち出す準備が必要です。ご家族で、薬の飲み方（飲ませ方）や飲む時間を確認しておき



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、情報の共有に役立ちます。また、災害時は手に入るものが限られるため、薬は水で飲めるほうが安心です。今すぐは無理でも、少しずつ練習してはいかがでしょうか。

## ケガをしたとき、まずどうするの？

災害とケガや急病、いつ誰の身に起こるか分からず、とっさの対応が大切なことが共通しています。

傷の手当の基本は洗浄と止血です。傷には消毒が一番と思われてきたところがありますが、最近ではまず洗浄、つまり傷をよく洗うことが大切

## R I C E

<b>Rest 動かさない</b> 	<b>Icing 冷やす</b> 
<b>Compression 圧迫</b> 	<b>Elevation 高くあげる</b> 

といわれるようになりました。特に、泥や砂で汚染されている場合は、汚れ

をしっかり洗い流しましょう。捻挫や打撲は、引っ張ったりもんだりせずに「R I C E」（左図参照）にします。ただし冷やしすぎには注意が必要なので、15 分～20 分で冷やすのを中断し痛みが出てきたら再開します。また、鼻血は、上を向くと血を飲み込んで気分が悪くなる場合があります。鼻血が出たら下を向いて小鼻を両側から強く押さえましょう。

何よりも大切なことは、慌てないことです！

## 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)

## 応急手当のキホン



すりむいたら傷口を洗う

切り傷は傷口を押さえる