

ほけんだより 9月

H23.9
向島中学校
保健室

9月1日は 防災の日です



1923年9月1日に発生し、大きな被害をもたらした関東大震災を教訓に、防災意識を高めるため、またこの時期に多い台風への心構えの意味も含めて1960年に制定されました。

今年3月11日には東北地方に大地震が

ありました。ここ東京でも、まだ時々揺れることがありますね。
災害への備えは十分でしょうか。身の回りをチェックしてみましょう。

備えあれば憂いなし

- 非常用の持ち出し袋を用意している。
- 自宅近くの避難所を知っている。
- 安全に避難できる経路を知っている。
- 非常時の連絡方法を家族で決めている。
- 消火器のある場所、使い方を知っている。

台風や地震、大雨などの災害は、ある日突然起こるものです。
ふだんから、「もしも」を考えて準備しておけば、災害時にもパニック
にならず、落ち着いて行動することができます。
備えあれば憂いなし。ふだんの心がけが、いざというときのお守りにな
るはずです。

長い夏やすみが終わり、学校生活が始まりました。
まだまだ心も体も夏休みモードの人はいませんか？
9月は季節の変わり目なので暑い日があれば急に涼しくなる日もあります。
夏の疲れで体調を崩さないように早く学校生活のリズムを取り戻しましょう。

生活リズムを作る3ステップ

- ① 毎朝、決まった時刻に起きる
脳のリズムがリセットされ、体の新しい1日が始まります。
- ② カーテンを開け、朝の光を感じる
明るさを感じることで、脳の目覚めにつながります。
- ③ 朝ご飯を食べる
脳のエネルギーを補給し、体温を上げて、1日の活動の準備をします。
便秘解消にも効果的です。

生活リズムを取り戻すために、毎朝の3ステップを大切に過ごして
いきましょう。

よろしくお願いします！

出産のため、お休みに入った東海林先生の代わりに来ました

養護教諭の土田 蘭つちだ らんです。



夏休み前に一度朝礼であいさつをしましたが、
すぐ夏休みに入ってしまったので忘れてしまっ
た人もいるかもしれませんね。
早くみなさんの顔と名前を覚えて、
元気で楽しい学校生活を送れるよう、心と体の
健康のお手伝いをしていきます。

けがを予防しよう

ケガや事故を確実に防ぐということは難しくても、普段の心がけで発生の確率を抑えることはできます。その方法としては、正しい生活習慣を身につけたり、運動前にしっかりと準備運動を行うことなどがあげられます。

- 食事と睡眠はしっかりとろう
- 足に合ったクツをはき、ひもが結んであるか確認を
- 準備運動を忘れずに
- 手や足の爪は切っておく
- 汗をかいたらタオルでふき、水分をとる
- 具合の悪いときは無理をしない



運動後には体のケアを

せっかく準備運動をしたからには、整理運動もしっかりおこないましょう。

激しい運動のあとは、乳酸や疲労物質が体内にたまり、疲れや筋肉痛の原因となります。これを早く追い出してあげれば、翌日もスッキリ。お風呂に入ったら足の裏をマッサージしたり、肩にシャワーをあてたりすると血行もよくなり疲労が早くとれます。

自分でできる
**応急手当の
 基本は3つ**



洗う

- すり傷**
水道の流水で、傷口を洗い流す。
- 目にゴミが入った**
洗面器の水の中で、まばたきをする。

薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。

何のために？

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- 傷をつけずに、異物を取る。
- 水道水の塩素には、消毒の効果も。

冷やす

- やけど**
水道の流水で、痛みがおさまるまで。
- 突き指・打撲**
水を入れたビニール袋で20分間。

やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

何のために？

- やけどした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛みをおさえる。
- ケガの回復を助ける。

押さえる

- 切り傷**
清潔なハンカチなどを傷口にあてて。
- 鼻血**
顔を下に向け、小鼻をつまむ。

鼻血の手当をしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。

何のために？

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。