

ほけんだより 9月

令和2年9月14日
上八万中学校保健室



まだまだ暑い日が続いていますが、元気に過ごすことはできていますか？

マスクを着けて生活するのは大変なことも多いですが、しっかりと水分補給などを行って、上手に夏を乗り越えていきたいですね。今日の保健だよりは、毎週月曜日に上八万中学校に来ている

学習支援ボランティア **道前** が担当しました。
みりま

備えあれば憂いなし…!

近年、日本では毎年のように地震や豪雨などによる様々な災害が起っています。少しでも備えておけば、いざという時に落ち着いて行動することができるとも思えません。



今日から
備える!

防災チェックリスト

□ 避難場所は知っていますか？

→ 自宅近くの避難場所まで実際に歩いてみるのもいいですね。ハザードマップも合わせて確認してみましょう。



□ 非常時の連絡方法について身近な人と確認していますか？

→ 災害時には電話などがつながりにくいことも考えられます。災害伝言ダイヤル「171」が利用できるのも、ぜひ覚えておくといい。

毎月1日と15日、お正月(1/1~1/3)、防災週間(9/30~10/5)、防災とボランティア週間(11/5~11/11)は伝言の体験ができます!

□ 非常持ち出し袋の準備はできていますか？

→ ある日突然、避難所で生活することになるかも知れません。最低限の食料など、必要なものは、1つにまとめておく必要があります。

《コト対策も考えに防災グッズ》
キーワードは「アビエス」!



救急処置のキホン



ケガをした時は、少しでも早く手当をするのが大切です。災害時だけでなく、日常生活でも、このキホンを知っていれば、**リス** 自分や友達を助けることができるかも知れません。キーワードは **RICE** です!

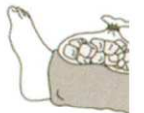
Rest (レスト / 安静)

→ ケガをしたところ(患部)を動かさないようにして、楽な姿勢で休めます。



Ice (アイス / 冷却)

→ ビール袋などに氷を入れた、患部を冷やします。感覚が鈍らなってきたら、痛みが出てきたら冷やさないでください。



Compression (コンプレッション / 圧迫)

→ 包帯などを使って患部を適度に圧迫します。(強くなりすぎないように注意!) しびれや変色があれば一度ゆるめるようにします。



Elevation (エレベーション / 挙上)

→ 患部をできる限り心臓よりも高い位置に挙げます。クッションやタオルなどを利用するとよいでしょう。



皆さん、上八万中学校にはどこにAEDがあるか知っていますか？ 皆さんが毎日登下校で利用する玄関を入るすぐのところにあります。近くを通った時は改めて確認してみてくださいね。
また、通学路(学校以外)にもどんな場所にAEDが設置されているのか、探してみましょう。



夏かぜ 要注意



体を冷やしすぎないこと!



のどがかわいたら、お茶かお水を!

9月の保健行事

- 9/18(金) 眼科検診
- 1年生と2~3年生の談話会