

保健だよい 9月

日出学園中学校・高等学校 No.158

2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいこと、文化祭の準備が始まることなどから、とても疲れやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べるなど、規則正しい生活を心がけ、いつも以上に体調に気を配りましょう。

そして9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」。備えあれば憂いなし！いざという時に戸惑わず、体も頭も動くために、ケガや災害から「自分」「人」を守る知識を普段から学び、意識しておくことが大切です。

9月1日 防災の日 もしものときに冷静に行動できるように 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。



覚えておくと便利です

110 …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに



#9110 …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたづら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話

#8000 …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス

119 …火事のとき
緊急のケガ・病気などのとき

118 …海でのトラブル発生時に

171 …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って
落ち着いて話そう



例えば…

「昼間に地震が起きたら、どこで待ち合わせする？」
「おうちが川に近いから、大雨のときは特に注意だね」などの会話ができて理想的ですね

普段のお買い物で、

日持ちの良い食品や日用品を定期的に買い、おうちにストックしておくというのも防災の取り組みのひとつです。

日本は、地形・地質・気候などから、台風や豪雨・豪雪、地震や津波…様々な災害に直面しやすい国土となっています。1923年の9月1日には関東大震災があり、大きな被害を受けました。そのため「**9月1日を防災の日**」とし、国民の1人ひとりが災害についての認識を深めて、災害に対する備えを充実・強化するなど、防災への取り組みが呼びかけられています。



打撲・捻挫の手当では **RICE** 処置が基本

レスト (安静)

動かさない
いじらない

アイシング (冷やす)

氷のうなど冷やして
はれをふせて

コンプレッション (圧迫)

内出血をひどくしないように

イレベーション (挙上)

患部をできるだけ
心臓より高く

覚えてね!



9月9日 救急の日



ケガをしたら
まずすることは

●すり傷

- ・傷口が砂やどろなどで汚れていたら、水でよく洗い流します
- ・血が出ていたら、清潔なハンカチで押さえます

●ねんざ

- ・ケガをしたところを動かさない
- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします*



* 15~20分
冷やして休めい。
痛みが出てきたら
また冷やす

●つぎ指

- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします*
- ・隣の指と、テープなどで固定します



●鼻血

- ・少し下を向いて、小鼻をおさえます



小鼻一箇のふくらみの部分

ただの擦り傷・切り傷?でもこんな時は病院へ

- 傷口が汚染されている: どぶ川などで転んだり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配です
- 水で洗っても石やガラスが取れない: 無理に取ろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらいましょう
- 血が止まらない: 見た目より深いところまで傷が及んでいるかもしれません
- 動物や人にかまれた: 感染症が心配です
- いつまでも痛い: 傷の中に石やガラスが残っているかもしれません



こんなときは迷わず病院へ

●やけど

- ・すぐ水道水で冷やす



●目にゴミ

- ・まばたきをして涙で流す
- ・水は強くあてずにやさしく! ・取れないときは水で流す



9月24日~30日は結核予防週間

結核(結核菌により肺に穴があく病気)はかつて不治の病と言われていました。医療や生活レベルの向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、過去の病気とっていたら大間違いです。今でも 1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症 なのです。



結核と診断されても、6ヶ月~9ヶ月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。

2週間以上咳や痰が続くようでしたら、風邪と思い込まず、医療機関を受診しましょう。

秋の身体測定

中学生のみなさんは2学期に身体測定があります! 自分の成長を知る良い機会になります。きちんと受け、春の結果と比較してみましょう。

日程

- 1年生: 11/22(水) LHR
- 2年生: 10/18(水) LHR
- 3年生: 10/16(月) 5限

