平成29年9月13日

保健だより意多

9月

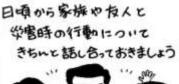
日出学園中学校·高等学校 No.158

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。

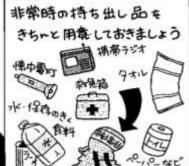
そして9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」。備えあれば憂いなし! いざという時に戸惑わず、体も頭も動くために、ケガや災害から「自分」「人」を守る知識を 、普段から学び、意識しておくことが大切です。

○周1回周3000回日日日日から「防災」についての意識をしっかり持ってください。









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、いたずら電話、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

access of the same

#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

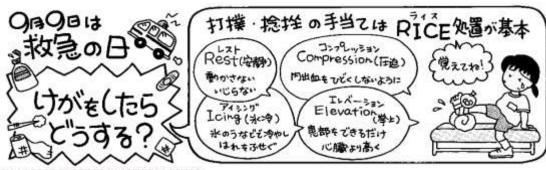
171m …災害発生時、171+電話番号で 伝言の録音・再生ができます

allimile

音声ガイダンスに従って 落ち着いて話そう 例えば…

「<u>昼間に地震が起きたら、</u> <u>どこで待ち合わせする?</u>」 「<u>おうちが川に近いから、</u> 大雨のときは特に注意だ <u>ね</u>」などの会話ができると 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<u>定期的</u>に買い、おうちに ストック</u>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。





ただの擦り傷・切り傷?でもこんな時は病院へ

〇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

〇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

〇血が止まらない: 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 いそいで

○動物や人にかまれた:感染症が心配です ≥ 1

O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

00 * 00 DIE GO

こんなときは迷わず病院



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、過去の病気と思っていたら 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。

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

