

# 保健だより9月

No.7

2023年(令和5年)9月1日  
福山市立鞆の浦学園  
保健室 多田羅 紘子

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。さらに、休み中の生活リズムからぬけだせず、寝不足だったり、何となくボーッとしたり…。疲れがたまっているところに暑さも重なって体調を崩してしまう人が増える時期です。

しばらくは、これまでと同様に熱中症に気をつけると同時に、「早ね」「早起き」「朝ごはん」で生活リズムを整えていきましょう。

9月1日は「防災の日」

## 防災について考えよう!

地震や大雨など、いつ起こるかわからない自然災害に備えるためには、事前に防災について考え、家族で相談しておくことが大切です。たとえば、どんなことを確認しておけばよいでしょうか。

### 災害が起きる前にチェックしておきたい項目

家で安全な場所を知っている?	避難場所を家族と相談している?
消化器の場所を知っている?	避難場所までの経路(家から、学校から)を知っている?
火器(ガスなど)の安全確認ができる?	応急手当の知識はある?
非常持ち出し袋の置き場所を知っている?	緊急時、家族で家の中でどう過ごすか話した?
非常持ち出し袋の中身の点検をしている?	万が一の際の、家族との連絡方法を知っている?



※4年生が防災について学習しています。4年生に防災について大切なことを、ぜひ聞いてみてください。

8月25日に学校保健委員会が開かれました。

鞆の浦学園の児童生徒が健康に生活していくために、学校医や学校薬剤師の先生方からアドバイスをいただきました。

☆ 世界的に新型コロナウイルス感染症も増えてきている状況と、かぜ症状がある人も増えています。

石けんを使った手洗いの徹底など基本的な感染対策は続けましょう。

登校前に普段と違う症状がある場合は、無理せず登校を控えましょう。

☆ 熱中症対策には、朝ごはんを食べることが効果的です。朝食を食べる習慣をつけていきましょう。

☆ 朝食後、寝る前の歯みがきをしっかり行い、歯と口の健康を守っていきましょう。



## けがの応急手当、正しくできるかな?

9月9日は「救急の日」です。みなさんはけがをしてしまったときに、自分でできる応急手当を知っていますか?

学校で多いけがの手当てを載せたので、手当の方法をおぼえてみましょう。

また、ほかの人の血はさわらないようにしましょう。

### すりきず



- ・傷口の土や汚れを水で洗い流す。
- ・血が出ていたらきれいなハンカチなどでおさえる。

汚れがなくなるまできれいに洗おう。

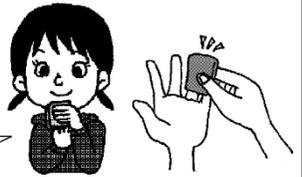


### きりきず

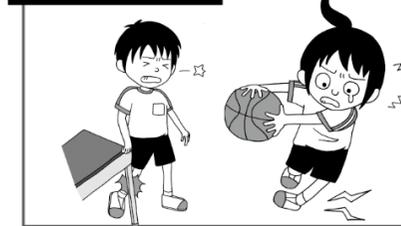


- ・きれいなハンカチなどで傷口をおさえて圧迫する。
- ・心臓より高いところ上げる。

圧迫して高く上げることで、出血を止めることができるよ。

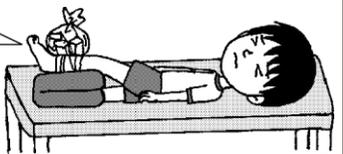


### だぼく・ねんざ



- ・けがしたところを動かさないようにして、冷やす。
- ・心臓より高いところ上げる。

冷やして高く上げることで、腫れや内出血をおさえることができるよ。



### はなぢ



- ・鼻のふくらんでいるところ(小鼻)をぎゅっとつまむ。
- ・静かに下を向く。

とまらないときは、鼻の上部分を冷やそう。



小鼻をつまんで静かに下を向くといいよ。

### やけど



- ・すぐに流水で15~30分ほど冷やす。
- ・水ぶくれができていときは、つぶさない。

服などを着たままやけどをしたときは、服の上から水をかけて冷やそう。

