



ほけんだより

泉小中学校保健室 R5.9.1 文責 簗田

おうちの人と一緒に読みましょう

9月の保健目標

けがや病気に
気をつけよう

2学期が始まりました。さあ、がんばるぞと思う反面、夏休みが足りないようなせつない気持ちもします。みなさんはどうですか。元気に楽しく夏休みを過ごせましたか。心にも体にもエネルギーを補給できたでしょうか。2学期は、たくさんの行事があります。「早ね・早おき・朝ごはん」で体調を整え、充実した時間を過ごしましょう。

9月1日は、防災の日

これは、1923年9月1日に起こった関東大震災に由来します。

「防災の日」って何をするの？

防災の日は、災害（台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波等）についての認識や理解を深め、それらに対処する心構えや備えをするための日です。自分の家や職場にある災害備蓄品の有無や保存期限をチェックしたり、見直したりしましょう。右は、首相官邸からでているチェックリストです。ホームページを検索してみてください。

災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの

☐ 水 ☐ 食品 ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん ☐ 衣類・下着 ☐ レインウェア ☐ 紐なしのズック靴 ☐ 懐中電灯（※手動式電気が理想） ☐ 携帯ラジオ（※手動式電気が理想） ☐ 予備電池・携帯充電器 ☐ マット・ろうそく ☐ 救急用品 ☐ 使い捨てカイロ ☐ ブランケット	☐ 軍手 ☐ 洗面用具 ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 ☐ タオル ☐ ペン・ノート ☐ マスク ☐ 手指消毒用アルコール ☐ 石けん・ハンドソープ ☐ ウェットティッシュ ☐ 体温計
---	---

感染症対策にも有効です!!

一緒に持ち出そう!!

子供がいる家庭の備え

☐ ミルク（キューブタイプ） ☐ 使い捨て哺乳瓶 ☐ 離乳食 ☐ 携帯カトラリー	☐ 子供用紙オムツ ☐ お尻ふき ☐ 携帯用お尻洗浄機 ☐ ネックライト	☐ 抱っこひも ☐ 子供の靴
---	---	---

女性の備え

☐ 生理用品 ☐ おりものシート	☐ サニタリーショーツ ☐ 中身の見えないごみ袋	☐ 防犯ブザー／ホイッスル
---	---	--------------------------------------

高齢者がいる家庭の備え

☐ 大用紙パンツ ☐ 杖 ☐ 補聴器	☐ 介護食 ☐ 入れ歯・洗浄剤 ☐ 吸水パッド	☐ デリケートゾーンの洗浄剤 ☐ 持病の薬 ☐ お家手帳のコピー
---	--	---

備蓄品

食料や水（最低3日分!できれば1週間分）×家族分
 食料は賞味期限の長いものを多く取り揃えておく。賞味期限が短いものは、常に食料の更新が可能!
☐ 生活用品
 洗面剤、シャンプー、トイレ用紙、歯ブラシ、タオル、ゴミ袋、お風呂用、携帯用トイレなど

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう

災害が起こった時、どこ避難所に行けば良いか知っていますか？

いざという時、冷静な判断が難しくなる状況も考えられます。普段から、自宅や職場のある自治体が発行しているハザードマップと避難所を確認し、備えましょう。八代市のホームページをご覧ください。また、自宅にいないときに災害が起きたら、どこに集合するかなど家族で相談しておくのもよいですね。

9月9日は、きゅう きゅう → 救急の日

問題 けがや病気は予防できるでしょうか？

正解は、予防できます。

もちろん、すべてのけがや病気が予防できるわけではありません。環境、意識、体を適切に整えることで、不必要なけがや病気を防ぐことができるのです。いつもの暮らしの中で自分でなができるか、考えてみましょう。

休けい・水分補給
計画的にとって、けがや病気を防ぎましょう。



事前のストレッチ
体をほぐして運動しましょう。急に体を動かすと、肉離れ・転倒しやすいです。



食事・睡眠
よく食べ、よく眠りましょう。栄養・睡眠不足は、集中力・持久力などを低下させ、けがをしやすくします。



不注意
前を見て歩く、走らない、段差に注意するなど周りを意識しましょう。



つめ
短く切っておきましょう。長いつめは、はがれたり、体に傷をつけたりします。



こんなときどうする？

クイズ

うん どう
運動

おう きゅう て あて
応急手当



1 グラウンドでころんで すり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、 鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、 足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを 取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

がっこう 学校、よく行く場所… AED はどこにある？



9月9日は、救急の日。

では、学校のAED（呼吸が止まっている人に使用します）がどこにあるか、みなさんは知っていますか。

？の人は、学校の中を探してみてください。

そして、どうしてその場所にあるのかも考えてみてください。



事故や災害はいつでも起こります。あなた自身はもちろん、お家の方、友だち、一緒に過ごしていて突然けがをしたり病気になったり、ということもあります。そのときに、AEDがどこにあるか知っていれば、『いのち』を助けられるかもしれません。「いつか使うかも」と、よく行く場所でも調べて覚えておくといいですね。

がっこう 学校のほかにも... こんなところに！ AED

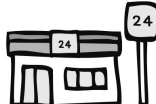
びょういん



ショッピングモール



コンビニ



くうこう・おおきなえき



たいいくかん・プール

