

ほけんだより 9月

銚田市立大洋中学校
保健室
令和3年9月1日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。



2学期が始まりましたが、新型コロナウイルス感染症対策として、本校も分散登校・オンライン学習となります。今後とも気を引き締めて生活し、自分のため、そして大切な人のために、私たち一人一人ができることを考えて行動しましょう。また、夏休みの生活リズムから抜け出し、学校モードに切り替えるために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気よく生活していきましょう。

Am “じつたり” さんはいませんか？



- そんな人は…
- お風呂で体を温める
 - 睡眠時間を見直す
 - 羽織るものを持っておく



- 夏疲れが残っている
- 日中と朝晩の気温差に慣れていない
- クーラーで冷やしすぎている

9月の保健目標 けがの防止に努めよう

9月の安全目標 災害に備えた生活をしよう

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

うっかりした
【例】よそ見しながら教室の戸を開めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

あわてていた
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

9月1日は

防災の日

避難指示発令！ どう行動する？

2021年5月、大雨などの災害時に出される避難情報に変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか？

ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切です。

9月9日は救急の日



覚えておこう！

応急手当の RICE

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

【Rest】安静

【Icing】冷却

【Compression】圧迫

【Elevation】挙上



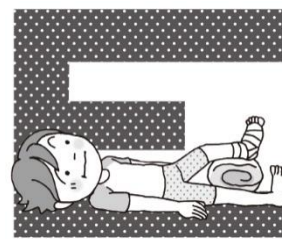
ケガしたところを動かさないようにします。



氷水や氷のうを使い、患部を冷やします。



テープや包帯などで固定します。



心臓より高い位置に上げます。

* 骨折など重傷の場合もあるので、痛みが続く場合は、レントゲン検査ができる整形外科を受診しましょう。

裏面は、自然災害（雷）特集です。ぜひご覧ください。

～保健室からのお願い～

- 8月3日より、県内の新型コロナウイルス対策が Stage 4 へ強化されており、8月20日には国から緊急事態宣言が発令されました。近隣の地域でも新型コロナウイルス感染者が確認されているため、引き続き、手洗い・うがい・消毒・換気の徹底や3密を避ける等の感染症対策を行いましょ。普段からの予防行動が、自分の体や家族・友人の命を守ります。また、分散登校・オンライン学習中も必ずリーバーに検温・健康状態の記録をお願いします。
- けがや病気等で2学期からの学校生活で配慮しなければならないこと、その他、お子さんの健康状態について気になることがありましたら、学級担任までお知らせください。また、おし歯等の治療終了後、受診結果報告書を学校へ提出してください。

9月の保健行事について

がん教育講演会

- 1 日 時：令和3年9月30日（木）3校時
- 2 対象：2・3年生（ZOOMにて開催）
- 3 講師：茨城がん体験談スピーカーバンク 志賀 俊彦 様
- 4 内容：「がんについての正しい理解と今の自分にできることを考えよう」
- 5 その他：保護者の方に事前アンケートをお願いしております。御協力よろしくお願いいたします。

安全な場所？

身を守る姿勢は？

救急処置は？

カミナリから身を守ろう

7月～9月は、雷・竜巻・台風が最も多い季節です。部活や外出中に落雷に遭い、重症になったり、時には死亡する事故が発生したりしています。雷は、いつどこに落ちてくるかわかりません。雷の危険性について正しく理解し、自分の命を守る行動をとりましょう。

雷から身を守る姿勢

雷しやがみ

頭をなるべく低くしてしゃがむ

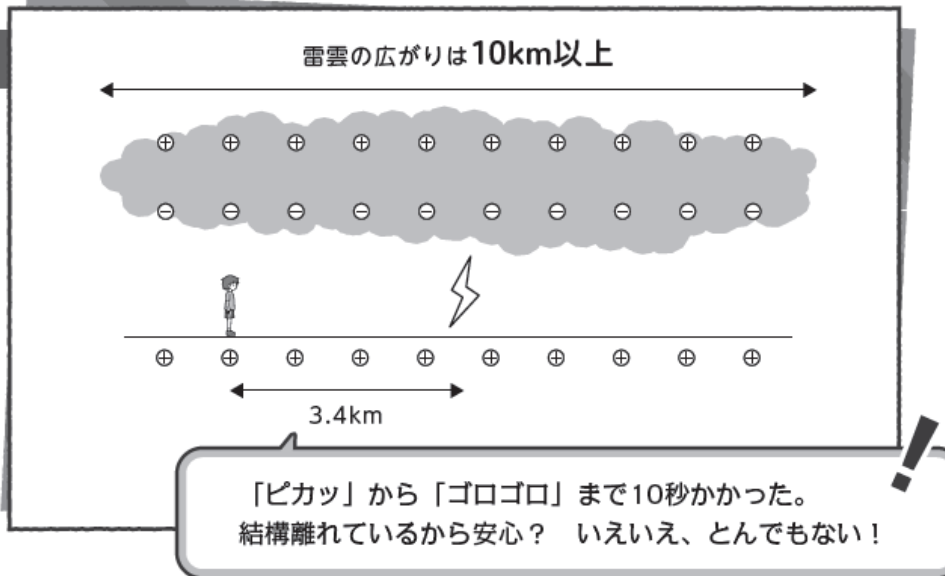
両足をとじてお尻とひざは地面につけない



ゴロゴロと聞こえたら危険！

光と音の関係

「ピカッ」と光ってから「ゴロゴロ」と鳴るまでに10秒かかったとき、いま自分がいる場所から雷が落ちた場所までは約3.4km離れている計算になります*。歩けば1時間くらいかかる距離なので、結構離れていますよね？ でも要注意！



雷雲は数km～10km程度、横に大きく広がっています。音が聞こえたときはすでに頭の上に雷雲があり、すぐに落雷を受ける危険があるかも！

安全な場所と危険な場所は？

安全な場所 コンクリート製の建物や乗用車の中

危険な場所 樹木、電柱、家の軒下など



近くで落雷に遭った人がいたら…！



すぐに救急車を呼びましょう。呼びかけたり肩を叩いても反応がなく、通常の呼吸を感じられない場合は、ただちにAEDの要請と心肺蘇生法（一次救命処置）の開始を。



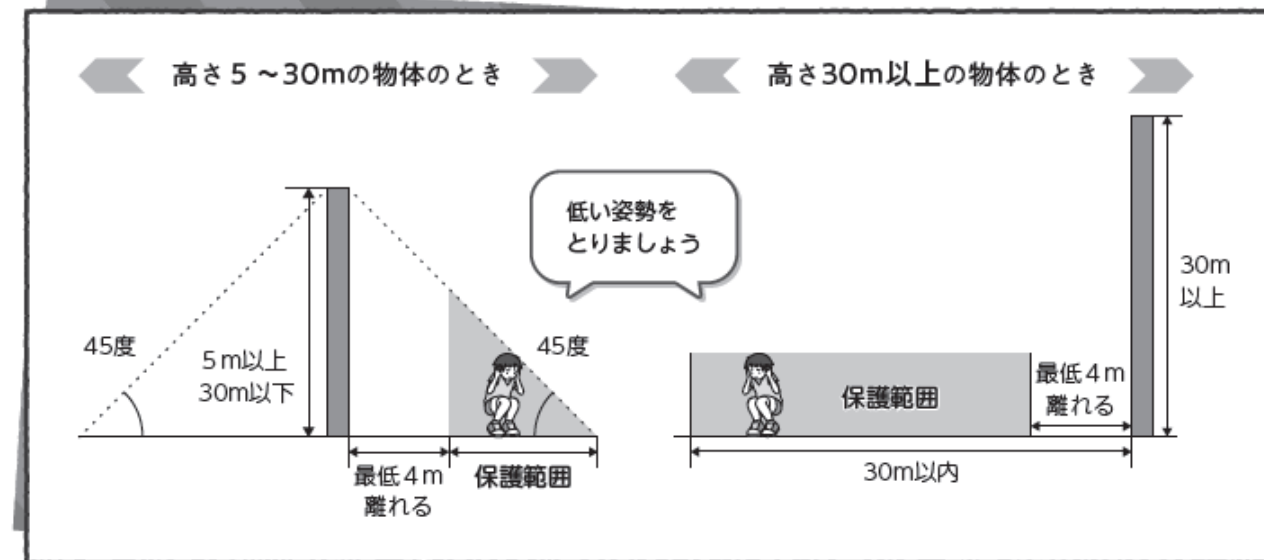
意識の確認の際、呼びかけるだけでなく、肩などを軽く叩きましょう。落雷によって鼓膜が損傷し、声が聞こえない可能性があるからです。



心臓が止まってしまった場合は、重度の障害を残す可能性があります。すぐに一次救命処置を行い、脳を保護することが重要です。

安全な場所を知っておこう

屋内に避難できないときのために、5m以上の高さの物体を利用した比較的安全な「保護範囲」への避難についても知っておきましょう。



雷ナウキャスト



雷レーダー



気象庁「ナウキャスト（雨雲の動き・雷・竜巻）」、日本気象協会「雷レーダー（実況）」では、日本各地の落雷リスクを60分後まで予測し、リアルタイムで公開しています。チェックしてみましょう。