



宇都宮市立今泉小学校 保健室
令和3年9月発行
ほけんだよりは、おうちのひとと
いっしょによみましょう。

9月になりましたが、まだまだ毎日暑いですね。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏もようです。この時期は夏の疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人が多いです。早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調を整えるなど引き続き、熱中症予防のための行動をこころがけてくださいね。



今月の保健目標



おおきなけがをふせこう



9月1日は「防災の日」です。近年、大規模な地震や大雨や洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。日ごろからのできる限りの備えが大切です。「もしも」のために、避難場所やハザードマップなどの確認、避難時の持ち物の点検もしておくで安心ですね。



もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？

危険な場所にいるなら避難するのが原則です。さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります※。

安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない

安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える

マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する

避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する

豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

感染症と災害 避難はどうする？

※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より



9月9日は救急の日です！

～自分でできるけがの手当てをやってみよう！～

ひざをすりむいてしまったら・・・



まずは水道の水で傷口をしっかりと洗ってよごれを落とします。血が出ていたら、ティッシュやハンカチでおさえて血を止めましょう。

鼻血がでてしまったら・・・



少しだけ下を向いて、親指と人差し指を使って鼻孔（はなの）入り口をしっかりとつまんで血を止めます。5分くらいで止まります。全然止まらないときは保健室へ！

手をハサミで切ってしまったら・・・



ティッシュやハンカチで傷口をおさえて血を止めます。たくさん血がでているときは、傷口を心ぞうよりも高くなるように手をあげましょう。

目の中にゴミが入ってしまったら・・・



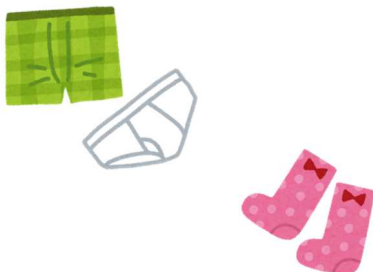
静かににまばたきをして、涙といっしょに流します。目をゴシゴシこすると、取れなくなってしまうこともあるので注意。違和感が続くようなら受診しましょう。

こんなときは迷わず病院を受診しましょう！！

- ① 頭を強く打ち、記憶障害・吐き気・手足のしびれなどがある場合
- ② 目やまぶたの打撲により目が開かない・視界がぼやけるなどの場合
- ③ 手足の関節に明らかな変形や腫れがある場合
- ④ 切り傷が深く、出血が多量で止血が難しい場合 などなど



心配な時にはかかりつけ医に相談しましょう。⊕



保護者の方へ

保健室で下着やくつ下の貸し出しをした場合は、貸出をしたサイズのものと同じサイズで未使用のものを返却していただきますようお願いいたします。

衛生面においてのご協力をお願いします。

