

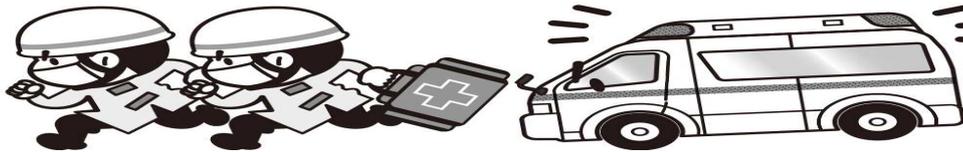
ほけんだより 9月

令和2年9月3日
宇都宮市立清原中学校

9月になりましたが、まだまだ残暑が厳しい日が続いています。軽症ではありますが熱中症の症状とみられる生徒が保健室に来室します。熱中症にならないように十分に睡眠をとり、朝食も忘れずに食べ、水分補給に加え、塩分も摂るようにしましょう。



9月の保健目標 安全な生活をしよう!



9月9日は
救急の日

保健室来室者のケガで、よく考えればこんなことにならなかったのでは?もう少し、注意して行動すれば大丈夫だったはず…。と思うことがあります。学校生活を安全に過ごすためにもよく考えてから行動しましょう。

覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た!



軽くうつつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



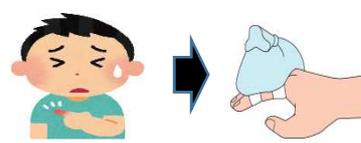
流水で痛みがやわらぐまで冷やす

転んですり傷になった!



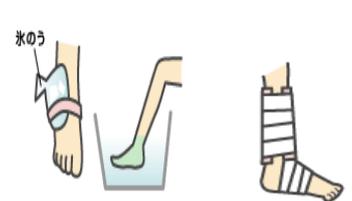
水でよく洗って清潔なハンカチで止血。絆創膏等あれば貼る。

突き指をした!



突き指をした指を引っ張ったり、曲げたりは絶対にしない。冷却し、動かさない。症状がひどい時は、病院へ

足首を捻った!



包帯などで固定、圧迫し冷却する。症状がひどい時は、病院へ

学校でケガした時はその時は手当てをしますが、次の日の手当てはお家で用意してもらいましょう。

裏面も見
てね!!

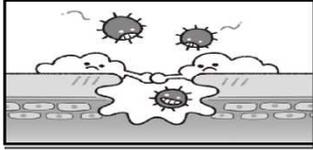
からだってすごい！

ケガが治るまでを 見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。
傷口ではどんなことが起きているのでしょうか？



① 血をとめる



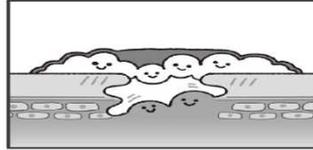
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

② バイキンをやっつける



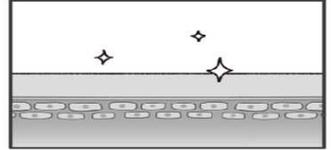
白血球がバイキンと戦う

③ 傷口を埋めてくっつける



線維芽細胞が働いて、傷口を埋める

④ 新しい皮ふができる



表皮細胞が皮ふの表面をおおう

・ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。



「マスクをしましょう」「人と人との距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれませんが、でも、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。



もしも

★感染症と災害 避難はどうする?!

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*。

- ① 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- ② 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- ③ マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- ④ 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
- ⑤ 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



※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

内科検診があります。

9月9日(水) 13:30~ 3年生

9月16日(水) 13:30~ 2年生

9月23日(水) 13:30~ 1年生

場所:保健室…女子 ・ 特活室…男子

