

保健だより 9月号

令和5年9月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

夏休みが明け、学校生活がスタートしました。充実した夏休みを過ごせましたか？今年の秋は全国的に高温になると予想されています。引き続き熱中症に注意しましょう。また、夏の疲れが出たり季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。いつも以上に体調に気を配りましょう。

9月は「防災の日」(1日)、「救急の日」(9日)、「秋の全国交通安全週間」(21～30日)など命や安全に関係のある記念日の多い月です。この機会に命の大切さや身の回りの安全について考えてみましょう。



9月9日は救急の日 ～応急処置の基本の RICE 処置を確認しよう～



Rest (安静)

痛みを感じたらすぐに運動をやめて安静にします。体重をかけたりするとけがが悪化することがあります。

Ice (冷却)

痛みを和らげ、腫れや内出血をできるだけ抑えるために患部を冷やします(15～20分ほど、氷のうなどを使う)。

Compression (圧迫)

腫れや内出血を抑えるために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。

Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保ちます。手の場合は三角巾でつり、足の場合は横になって、足を物の上にのせます。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



9月の保健目標

運動時の事故を防止しよう





9月1日は、1923年に関東大震災が発生した日であるとともに、暦の上では「二百十日」に当たり、台風シーズンを迎える時期でもあります。また、1959年9月26日には伊勢湾台風があり、その被害は戦後最大のものでした。このことがきっかけとなり、1960年に、災害に対する心構えなどを育成する目的で、9月1日が「防災の日」と制定されました。

台風や地震、大雨などの災害は、いつどこで起きるか分かりません。もしもの時のために備えておけば、災害のときにパニックにならず、落ち着いて行動できるはずです。防災の日を機会に家族と次のことを確認してみましょう。

- 地域の避難場所
- 安全に避難できる経路
- 家族への連絡方法
- 何をどれくらい持って避難するか

非常用バッグをあらかじめ用意して、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。また、非常用バッグの中身を定期的に見直しましょう。

【参考】首相官邸ホームページ 災害の「備え」チェックリスト

<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000111250.pdf>

治療・検査はお済みでしょうか？



夏休みは病気の治療や定期検診を受けるよい機会になったのではないのでしょうか。

病気の治療や定期検診を受けた人は、速やかに診断票や定期検診の結果を学校に提出しましょう。

まだ治療や検査が済んでいない人は、安心して生活を送るためにも早めに医療機関を受診しましょう。

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

なんだかだるい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



こころ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
くださいね。

