

ほけんだより 9月

令和4年 9月 9日 No. 5
枚方市立杉中学校 保健室



夏休みが、終わり2学期が始まりました。急に大雨が降ったと思えば、日がさしてきたり、少し過ごしやすい気温かと思えば、すごく暑くなったりと不安定な天気が続いています。そんな時期は体調を崩しやすくなります。2学期がはじまり、疲れもでてくる頃でしょう。いつもより早く寝る、少し早く起きて余裕をもって朝食を食べるなど意識的に規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズムの

乱れを
なんとかしたい!
と思ったら

自由な時間がいっぱいの夏休み。つい遅くまで起きていて、昼夜逆転の生活になってしまう人もいます。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら、こんなことを実行してみてください。効果が期待できますよ。

1 早起きをしよう

毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

2 朝日を浴びよう

朝の光が生活リズムを
整えてくれます

3 朝ごはんを食べよう

朝食は、脳や体の
目覚めを助けてく
れます

4 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想

それ以降の夜食は控えめに

5 眠る環境を整えよう

眠る前は、なるべく早い時間
にテレビやスマホをやめて、
リラックス

6 決まった時間にベッドに入ろう

起きる時間から逆算して、
寝る時間を決めよう。
遅くなりすぎると熟睡で
きにくなります

7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず

必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう



9月9日は、救急の日です!



9月9日は救急の日、正しい応急手当をみなさんも実践してみましょう。気をつけて生活していても、思わぬけがをしてしまうことがあります。そんなとき自分でできる応急手当をしてみましょう。正しい応急手当は患部の悪化を防ぎ、傷の治りを助けてくれます。

ケガをしたら			自分 ^で できる応急手当			× やってはいけないこと ◎ やってほしいこと		
すり傷 グランドでこげちゃった	きり傷 カッターナイフで切っちゃった	つき指 ボールが当たった	さし傷 木の小さなとげがささった	さし傷 さびた釘をふんでしまった	やけど 熱いお湯が手にかかった	鼻血 急にでてきたよ	目にゴミ なにが目に入った	ねざ 足をひねっちゃった
<ul style="list-style-type: none"> × 傷についた砂やドロを手で強くはらう × すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す 	<ul style="list-style-type: none"> × 血が出ていたら、なめる ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる ◎ 出血が多い時は病院へ 	<ul style="list-style-type: none"> × 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ◎ となりの指とテープで固定 ◎ はれや痛みがひどい時は病院へ 	<ul style="list-style-type: none"> × よごれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ◎ 消毒をする ◎ 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ 	<ul style="list-style-type: none"> × 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く ◎ 破傷風の危険があります 	<ul style="list-style-type: none"> × 水を直接あてる × すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす ◎ 水は強くあてずにやさしく 	<ul style="list-style-type: none"> × 上を向く × 首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ 	<ul style="list-style-type: none"> × こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ◎ 取れないときは、水で流す 	<ul style="list-style-type: none"> × 痛い足を地面につけて歩く × あたためる ◎ その場で安静に ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす



9月1日は防災の日です。地震の直後は、みなさん防災意識が高まるものです。しかし時間がたつにつれて、危機感や防災意識は薄れていってしまいますよね。しかし災害というのは、いつどんな時に起こるか分かりません。起こる前に備えておくことが大切です。この機会に防災について友達や家族と話し合う機会にしてくれたら、嬉しいです。

防災家族会議開催

話し合っておきたい
議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。



保健室にも枚方市防災マップを準備しています。興味がある人は、保健室で声をかけてください。

ハザードマップで何がわかる？

「ハザードマップ」って知っていますか？
どんな情報が載っているのでしょうか？



1 家のまわりの災害リスク

洪水や津波で浸水するかもしれない地域、土砂崩れの危険がある場所がわかる。

2 避難するルート

危険な所がわかれば、安全に避難する道順を考えておける。

3 通行止めになるかもしれない道

避難するとき「通れない」を防ぐ。



いざというとき見るのでは遅い。災害が起きる前に、おうちの人としっかり確認しておきましょう。

防災マップは枚方市の全ての家に配布されています。避難所や洪水、土砂災害の危険な箇所などもわかります。ご家庭でも一度防災マップを片手に家族で話し合いをしてみたいかどうでしょうか？



家具編

「減災」のポイント

Q 一番倒れやすいのは？

- ①冷蔵庫 ②本棚 ③キャビネット



A 正解は①。背が高いものほど倒れやすいので、特に寝室や子ども部屋は背の低い家具にして、寝ている時に倒れてこないような配置を考え安全空間を作りましょう。

Q どこに固定するのが一番いい？

- ①天井 ②壁 ③床



A 正解は②。場所によって強度が違うので、壁ならどこでもいいわけではありません。必ず下地(柱)が通っているところに、使用するビスは長さ3センチ以上、太さ4ミリ以上のものを。

9月1日は
防災の日

おうちでできる
地震対策を
考えてみませんか？

食料品の備蓄編

Q 非常時の水は1人1日何ℓ？

- ①2ℓ ②3ℓ ③5ℓ



A 正解は②の3ℓが目安。水道が止まることも考えて、水は必ず家族の人数分用意しておきましょう。

！非常食は定期的に点検・買い替えを

非常食は味が濃いものも多いです。賞味期限前に処分がてら味見して、好みのメーカーを家族で見つけておくといいかもしれませんね。

緊急地震速報

って、なに？

地震発生直後に地震計で察知して、できるだけ早く、強い揺れが始まる前(数秒から数十秒程度前)に知らせます。

ただし、震源近くでは速報が間に合わないことも。

速報が発表されたら…

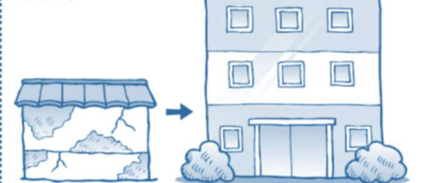
- ①あわてない。まずは落ち着く
- ②近くにいる人に知らせる
- ③身の安全を確保

屋内



丈夫な机の下などへ！
あわてて外へ出ると危険です。

屋外



倒壊や落下の恐れのあるものから離れる。丈夫なビルへの避難も◎。