



令和6年9月5日 No.6  
枚方市立杉中学校 保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まって約2週間が過ぎようとしています。生活リズムは戻っていますか？夏の疲れが出やすい時期でもあるので、体調管理には十分注意しましょう。

「スポーツの秋」、「読書の秋」など、「秋」の楽しみ方はさまざまです。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を過ごしましょう。



## 9月9日は「救急の日」です！

運動前にチェック！

# ケガを防ごう！



つめは切っていますか？

つめが長いと自分や人をひきかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動きません。

靴のサイズはありますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



準備運動はしましたか？

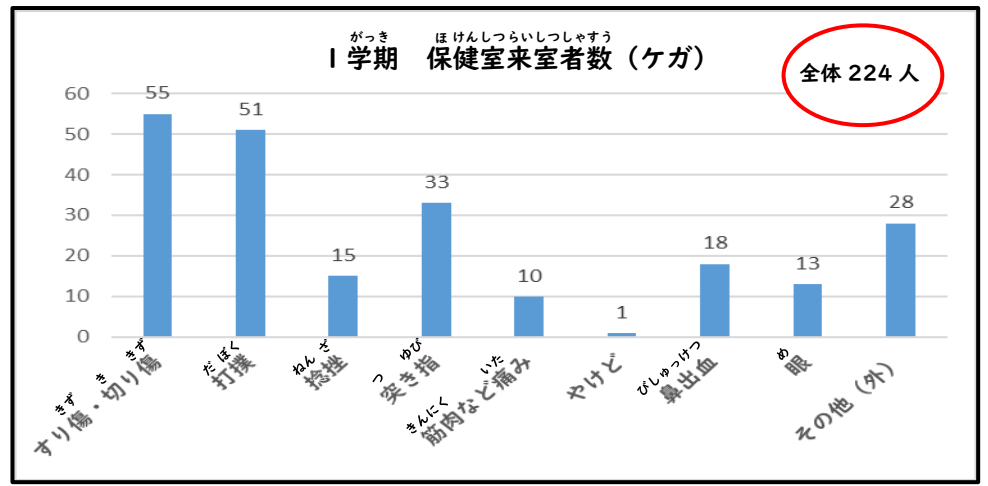
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

## ケガの人数は、多い？少ない？どのように感じるかな？



グラフを見ると、一番多いケガは「すり傷・切り傷」です。不注意で転んだり紙で切ったりした生徒が多く見られました。2番目に多いケガは、「打撲」です。体育や部活動の時に接触したり、遊んでいる中で机の角やドアに挟んだりする生徒が多かったです。

ケガをしたとき慌てないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことはとても大切です。自分でできる手当の仕方を覚えましょう！

## 応急処置 最初の1歩

### あ 洗 う

こんなときにするよ

すり傷

水道で汚れを洗い落とす



### ひ 冷 や す

こんなときにするよ

打撲

氷のうをあてて冷やします  
感覚がなくなってきたら一旦休み



### お 押 さ える

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっとおさえます



### め に ゴ ミ が い っ た と き

器に水をため、顔をつけてまばたきします



### や け ど

水道水で痛なくなるまで冷やします



### び し ゅ っ け つ 鼻 出 血

小鼻をつまんで少しづつおさえます



# 9月1日は、**防災の日**です。

今年の8月8日に宮崎県で震度6弱の地震が起きました。ニュースでも「南海トラフ地震が迫っているのか?」という報道をよく目にします。大きな地震は、いつどこで起こるかわかりません。地震についての知識や、地震が起きた時の身の守り方を知って、普段から備えておくことが大切です。



## 地震対策

おうちのひとと確認してみよう!



### 本だな

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

### 寝室

- なるべく家具を置かない。置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない



### 玄関

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく



## 防災豆知識

知っておくと便利

### 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。

### ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

### 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くことで光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。



ひじょうぐち  
**非常口**

いろいろな所に非常口はあります!

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



→ 1階 生徒玄関



→ 2階 渡り廊下

杉中の非常口どこにあるか知っていますか?

## 災害時に必要な水の量はどれくらい?

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

### 飲用水

命を守るための水

**必要量**

1人あたり1日 3ℓ  
最低でも3日分  
(=2ℓペットボトル約5本)

### 生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

**必要量**

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできることからやってみてください