

# 保健だより

教室掲示用

八千代松陰中学・高等学校保健室  
平成23年9月2日発行

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。今夏は猛暑日が続いたかと思えば、急に気温が低下し、肌寒く感じられる日もありましたね。このような気温の変化は、体温の調整をしている自律神経にストレスを与えます。そうすると自律神経の働きが追いつかなくなり、免疫力や抵抗力が低下し、風邪をひきやすくなったり、疲れやすくなったりします。体調管理に気をつけて過ごしてくださいね。



## 9月1日は防災の日 「もしも…」のときに備えよう

9月1日は防災の日。1923年に関東大震災の起きた日です。災害への認識を深め、心構えを持つことを目的として1960年に制定されました。今年は今までになく「防災」という言葉の重みを感じる年になりました。生命を守るという視点で身のまわりを見直してみましょう。

### 9月1日は防災の日



もしものために確認しておこう!

- 家族との連絡方法
- 避難場所
- 消火器の使い方
- 119番通報の仕方



### 非常持ち出し品を準備しよう



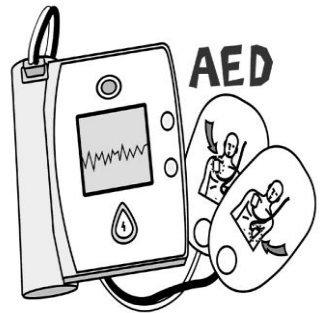
いざというときのための非常持ち出し品。「一次持ち出し品」と「二次持ち出し品」の両方を準備しておくとうれい。

- 一次持ち出し品：避難するとき、まず持ち出す必要最低限の備えで、最初の一泊をしのぐためのもの。水、調理不要の非常食、懐中電灯、携帯ラジオ、現金、救急医療品、生活用品など。
- 二次持ち出し品：救援物資が届くまでの数日間を自活するためのもの。避難後、余裕ができてから、安全を確認して自宅に戻り、持ち出す。水や食料などは少し多めに用意しておくとうれい。

## 9月9日は救急の日 AEDって何?

AEDの正式名称は「自動体外式除細動器」と言います。

心室細動(心臓の筋肉がけいれんしたようになり、全身に血液を送ることが出来ない状態)になったときに、心臓に電気ショックを与えて正常な状態に戻そうとする医療機器です。2004年から一般の方も使用できるようになりました。



AEDには音声ガイド機能が付いており、電源を入れれば使い方を順に指示してくれるので、それに従えば操作出来ます。また、電気ショックが必要な場合には作動しないようになっています。

現在、多くの駅や公共施設などに設置されています。本校でも4台設置していますので、AEDの設置場所を覚えておきましょう。



## 不注意と油断に注意 「つい、うっかりはありますか？」

9月は命や安全に関係のある記念日の多い月ですね。「防災の日」「救急の日」「秋の全国交通安全週間」など。災害を防ぎ、自分で救護することを今一度考えると、ケガをした時の原因も何かしら見えてきますね。その中には「不注意と油断」も含まれます。保健室にケガで来室した生徒もしてない生徒も、どうすればケガをしないですむか安全について考えてみましょう。

### 足を捻挫したA君に話を聞いてみると……

「移動の途中、階段を一段飛ばしで下りていたところ、勢いが付いていたためバランスを崩し、足を捻挫してしまいました……」

●時と場合を考えて行動しましょう。

### 指を押えてやってきたBさん、出血しています……

「カッターナイフで紙を切ろうとして……」→指を切って血が出たところをしっかりと押さえてきたのはよかったのですが……

●刃物を扱う作業は手の置き場所を考えて使用しましょう。

### あらあらCさんとD君が頭を押さえて来ました……

「廊下を走っていたら、D君が前を見ずに出てきて」「Cさんこそ、急に飛び出してきて……」→まず最初にはぶつかったところを冷やしましょう。

●急いでいても廊下は走るところではありません。

4人のケガの原因には「つい、うっかり」の共通点があります。走ってはいけない場所で走ったり、危険を予期せず手を添えてカッターで切ってしまったたり、小さなケガが思いがけない大きな事故につながる危険性があります。

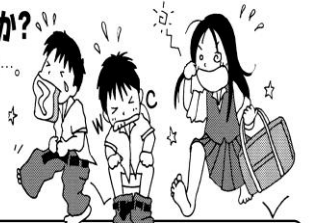
原因をしっかり考えることが次のケガの予防に役立ちます。時間と気持ちにゆとりを持って行動することも注意力散漫にならない秘訣ですね。



## 9月、バタバタスタートになっていませんか?

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ……二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わるといいますよ、その生活。

毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、早起きも「習慣化」させてみませんか?



<p>明日、10分早く起きてみる!</p> <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに!</p> <p>明日でいいや～は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出なくても!</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる!</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう!</p>
---------------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------------------

## ほけんしつからのお願い

☆1学期健康診断の結果、病院受診が必要な生徒には各自通知を配付しています。夏休み中に病院を受診した場合には、記入していただいた受診結果報告書を保健室へ提出してください。

☆夏休み中にクラブ等でけがをし、病院で治療を受けた生徒は、日本スポーツ振興センターへの医療費の申請を行いますので、保健室に来てください。

