

ほけんだより 9月 がつ September

松江市立鹿島中学校
保健室発行
令和6年9月2日

2学期がはじまりました。始業式の日、身体測定を行いました。4月の結果と比べてどうだったでしょうか。測定結果を見て、喜んでいる人を見て、成長するってうれしいことだと改めて思いました。成長ホルモンを十分に分泌するためにも、学校生活のリズムを取り戻すためにも、バランスのとれた食事、十分な睡眠、メディアとの付き合い方を意識して、生活習慣を整えましょう。

けがの処置について確認しよう

9月9日(月)は**救急の日**です。近年、捻挫や靭帯のけがなどの大きなけがが増えています。けがをしたとき、どんな処置をするかによって、痛みやけがの治る期間が変わってきます。正しい応急処置について確認してみましょう。

ライス
し
ょ
ち
RICE
処 置

ねんざ だぼく つきゆび
捻挫・打撲・突き指 のときはコレ！



Rest	Ice	Compression	Elevation
あんせい 安 静	れいきやく 冷 却	あっぱく 圧 迫	きょじょう 挙 上
おちついて うごかさない	ひやす	テーピングなどで おさえる	しんぞうより うえにあげる

ただのすり傷・切り傷でもこんな時は病院へ

傷口が汚染されている

どぶ川でこける、さびたくぎを踏むなど、
汚染されたけがは感染症が心配です

水で洗っても石などがとれない

無理に取りろうと強くこすると悪化します
病院で取ってもらいましょう

血が止まらない

見た目より傷が深い
かもしれません

いつまでも痛い

傷の中に石やガラスが
残っているかもしれません

ギザギザの傷

化膿しやすく治りが遅いです

動物や人にかまれた

感染症が心配されます



9月1日は防災の日



9月1日は**防災の日**です。夏休み中に、日向灘で大きな地震が発生し、それを受けて気象庁が「南海トラフ地震臨時情報」を初めて発表しました。避難場所や家族との連絡手段を確認する、家の地震対策を見直す、防災グッズを準備するなど、早めに備えておきましょう。

確認しておこう

ハザードマップ

ハザードマップは、「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。

～確認方法～

- ・国土地理院「ハザードマップポータルサイト」
- ・各自治体 HP

災害時の連絡手段



災害時は、電話がつながりにくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

～利用できるサービス～

- ・災害用伝言ダイヤル「171」
- ・無料 Wi-Fi サービス「災害用統一ネットワーク」

9月1日は防災の日 「地震対策」 おうちで じ し ん た い さ く

おうちの人と確認してみよう！



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



本棚

⚠ 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



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