

夏休みモードから学校モードに切り替えよう！

2学期がスタートしました。夏休み中、部活動や受験勉強など、様々なことを頑張ったと思います。【2学期は元気いっぱいスタートダッシュ！】といきたいところですが、なかなか学校モードに慣れず、夏の疲れが重なり体調を崩す人が出てきやすいです。また、心配事や悩み事などがあった時、一人で抱え込まずに友達や家族、先生などに相談してみてくださいね。不安な気持ちを人に伝えることで安心できることもありますよ！

🔧 **今月の保健目標** 🔧

けがの予防に努めよう

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

- 朝食はしっかりと食べておく
- 朝ごはんをしっかりと
- 悪いときは無理をせず休む
- 具合が悪いときは無理をせず休む
- 十分に睡眠をとっておく
- 水分をこまめに補給する
- ウォーミングアップとクールダウンを行う
- 実施前後に

9月9日は

救急の日

9月9日は、9（きゅう）9（きゅう）で【救急の日】と制定されています。けがをしたときに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。保健室に来る前に自分でできる手当をしておく、その後の処置もスムーズです。この機会に救急処置について知り、自分の健康を自分で守ることができるようになっていけるといいですね。

知っていますか？よくあるケガの応急手当

すり傷

傷口が土や砂で汚れていることが多いので、水道水できれいに洗い流す。出血が多いようならガーゼを当てて圧迫し止血する。

切り傷

傷口に清潔なガーゼ（なければハンカチやタオル）を当てて上から強く押さえる。傷が深いときや出血が多いときは病院へ！

捻挫・打撲

氷水を入れたバケツや氷のうで痛めたところをしばらく冷やす。なるべく動かさない。

鼻血

鼻をつまんで下を向く。上は向かない。小鼻（鼻の膨らんでいる部分）をぎゅっとつまむとよい。止まらない場合は、鼻の上部を冷やす。

足がつった

ゆっくりと痛い部分を伸ばす。マッサージやストレッチをする。スポーツドリンク（塩分を含んだ水分）をとる。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす！

骨折を疑う場合

- ・腫れや痛みがひどい
- ・自力で動かせない
- ・顔色が悪くなる
- ・気持ちが悪くなる など

腫れや変形がひどいときは、病院で診てもらいましょう。

9月1日は
防災の日

地震

大雨

台風



「もしも」の時に備えよう

この夏休みにも、大雨で被害にあった地域がありました。地震や台風などの災害はいつ起こるか、どんな被害が出るか分かりません。「もしも」の時のために家族で一緒に考えて話し合うことが大切です。

～日頃からの心がけ～

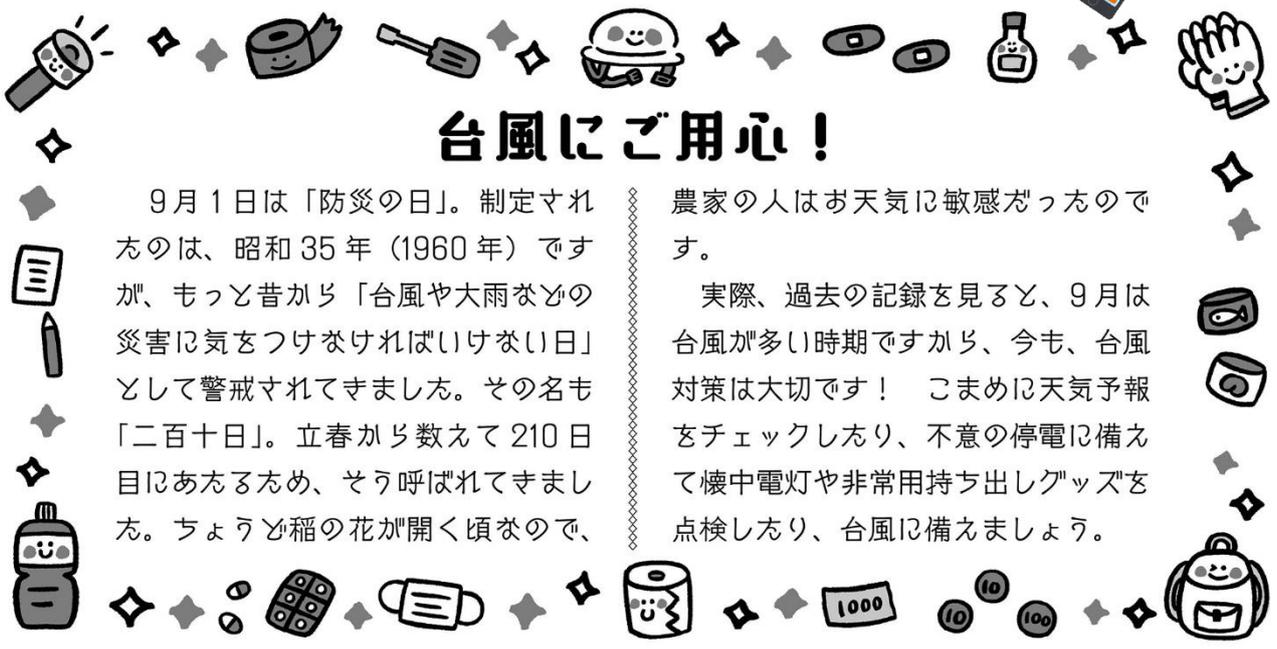
- 1 家のドアの前や廊下に荷物を置かない→地震で避難するときに倒れたり、中の物が散らばったりして避難しづらくなります。
- 2 出かける時は家族に行き先を伝える。
- 3 雨の日やその翌日には山や川に近づかない→様子を見に行くのは厳禁！二次災害に繋がります。
- 4 天気予報や災害情報を確認する→アプリを登録して、通知設定をすると便利です！！

台風にご用心！

9月1日は「防災の日」。制定されたのは、昭和35年（1960年）ですが、もっと昔から「台風や大雨などの災害に気をつけなければいけない日」として警戒されてきました。その名も「二百十日」。立春から数えて210日目にあたるため、そう呼ばれてきました。ちょうど稲の花が開く頃なので、

農家の人はお天気に敏感だったのです。

実際、過去の記録を見ると、9月は台風が多い時期ですから、今も、台風対策は大切です！こまめに天気予報をチェックしたり、不意の停電に備えて懐中電灯や非常用持ち出しグッズを点検したり、台風は備えましょう。



9月の保健行事

9/12（木） 6時間目 第2回学校保健委員会（14:35～15:25）

スクールカウンセラーの佐藤先生を講師としてお招きし、「明日は今から変えられる～自分らしさとは、自分が誇れるものとは～」というテーマで講演予定です。日常的に起こるストレスに適切に対処できる方法を学び、心身ともに健康な生活を送れるようにしましょう。