

ほけんだより 9月

令和4年9月21日

東京中華学校保健室

二学期が始まりました。9月は気温が高い日もあれば低い日もあります。気温の変化で体調を崩さないように、長そでのセーターを持ち歩いて、毎日の天気や気温に合わせた服装ができるように工夫しましょう。毎朝検温（体温を計る）して、体調が悪いときは無理をせず、ゆっくり休みましょう。

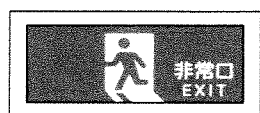
もしものときの 備え できていますか？

9月1日は防災の日

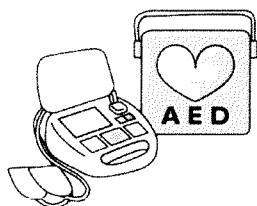
9月9日は救急の日
#119

これ、
どこにある？

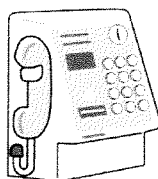
いま、災害が起きたら…



非常口



AED



公衆電話

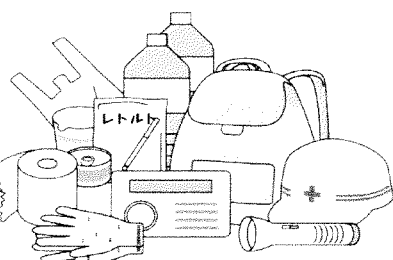


すぐに身を守る！

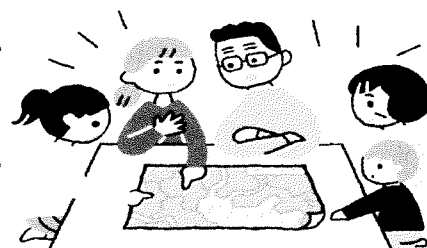
学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。



防災グッズの中身をチェックしよう



避難場所・連絡方法



みんなで確認を

！ 知っておこう！

応急手当+

応急処置の
合言葉は
PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



P プロテクト
Protect
(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R レスト (安静)
Rest
楽な姿勢を保つ
I アイス
Ice
(冷却)
氷で患部を冷やす

C コンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する

E エレベーション
Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

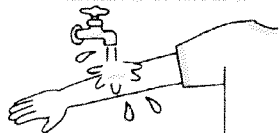


S サポート
Support (固定)
もしくは Stabilization (安定)
患部を固定して安定させる

ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていると思いますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



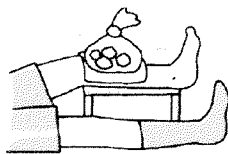
傷口についた砂やどろ、よごれをあらう



きれいなタオルやハンカチでおさえる



傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)



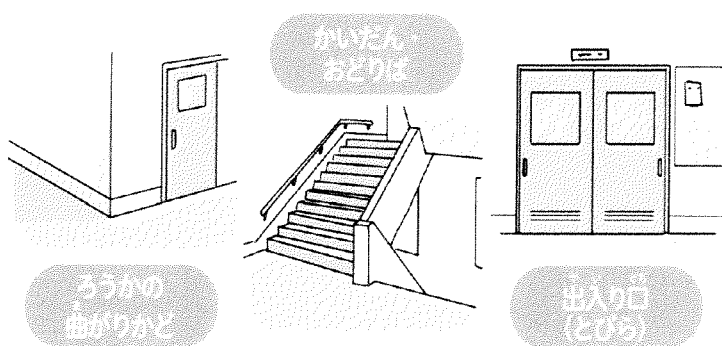
ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

学校内にひそむ

ここにも…

けが・事故のキケン

保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起きていることがわかります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、やはり多くなりがちです。ほかには、こんなところがあげられます。



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができますね!

9月27日(火)は遠足です

- ① 水筒の中身をいつもより多めに入れましょう。
- ② 乗り物酔いしやすい子は酔い止め薬を持ってきました。
- ③ 雨具を準備しましょう。
- ④ バス車内では静かに過ごしましょう。

もうすぐだね!

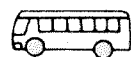


準備はOK?

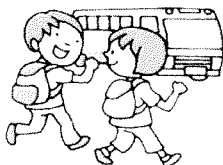


乗り物酔いを防ぐ

12のポイント



- ① 前日はよく寝よう
- ② 朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう
- ③ 空腹も満腹もさけよう
- ④ 便秘をしないようにしよう
- ⑤ 厚着はやめよう
- ⑥ しめつけるような服装はやめよう
- ⑦ 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
- ⑧ できるだけ遠くの景色を見よう



- ⑨ すっぱいおやつは食べないようにしよう
- ⑩ 心配しすぎず、友だちと楽しく過ごそう
- ⑪ 気分が悪くなりそうなときは、まどを開けて風にあたろう。
- ⑫ どうしても心配なときは、予防薬を飲もう



乗り物酔いが不安な人も

安心して校外学習に出かけられますように。