

ほけんだより



令和6年 9月
福井市大東中学校

長い時間をかけて準備をしてきた学校祭が、終わりました。ステージで発表した姿や、展示されていた作品、体育祭での競技や応援に取り組む姿から、これまで一生懸命考え活動してきた様子を見ることができました。よい思い出ができましたね。また、みなさんがしっかり健康管理をしたおかげで、傷病者が少ない体育祭になりました。ありがとうございました！ここで経験したことを活かし、この後の学校生活もしっかりがんばりましょう。



養護教諭の上甲奈津子じょうこうです。しばらくお休みしていましたが8月から復帰しました。ミカンとオムライスが大好きです。よろしくお祈りします！

9月には「秋分の日」があります。今年は9月22日です。季節が夏から秋へと移り変わっていきます。これから朝晩は涼しく過ごしやすくなりますが、日中はまだ暑い日が続きます。もうしばらくは今までと同じように熱中症対策を忘れず、適度な休養と規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。



体力の増進とけがの予防に努めよう

もし、〇〇で地震が起きたら？

9月1日は「防災の日」です。大きな自然災害が頻発するなか、南海トラフ地震など、そう遠くない将来に大規模な強い地震がおきると予想されています。今年の元旦には能登半島地震も起こりましたね。もし、こんな場所にいるときに地震が起きたら・・・？家族ともぜひ話し合ってみてください。

避難場所 知ってる？



いざという時のために家族で集合場所を決めておきましょう



登下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。自転車からも降りましょう。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることもあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて外に出ようとするとかえって危険です。



ショッピングセンターやスーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐに開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要）。閉じ込められた場合は非常用呼び出しボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



あなたのつめ、のびていませんか？

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときに支えたりするなど大切な役目がありますが、伸びすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらの方から指を見て、出ていないくらいがちょうどよいとされています。

1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。保健委員会のつめチェックもそれくらいの頻度で行っています。足のつめもお忘れなく！

われる！



ひっかく！



はがれる！



できるかな？自分でできるけがの手当ての基本

その1・洗う



すり傷や切り傷では、まず傷口の汚れを水道の水できれいに洗い流します。

傷口がとても痛みますが、頑張って汚れを落としましょう。砂などがどうしても落ちないときは病院へ行きましょう。

その2・冷やす



やけどは痛みが軽くなるまで水道の水で冷やします。捻挫・打撲・つき指はビニール袋に入れた氷を当てて冷やします。

やけどは、すぐに流水で30分ほど冷やしましょう。水ぶくれは破かないで！

その3・押さえる



出血しているときは清潔なガーゼなどで傷口を押さえて止血します。鼻血の場合は、小鼻を指で強くつまんで圧迫します。

冷蔵庫から出したばかりの氷は冷たすぎます。袋に氷と水を入れ、タオルなどでくるみ使いましょう。

覚えておこう！大東中のAEDがある場所

緊急時に使用するAED、小学校でも使い方を習ったことがありますね。中学校では2年生のみなさんが講習を受けます。

大東中のAEDは体育館玄関の、下足箱の上に設置されています。もしかしたら、緊急時に生徒のみなさんに持ってきてもらうことがあるかもしれません。いざという時あわてないよう、体育館へ行ったときに場所を確認しておきましょう。

