

ほけんだより



令和元(2019)年8月27日

豊中市立第十二中学校

保健室

日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。2学期もたくさん行事があって、体育大会や、職場体験学習などがあります。まだまだ暑い日が続きますが、秋の夜はリラックスと早寝早起きで、規則正しい生活を心がけ、一日の疲れをその日にとるようにしましょう。



○●治療はすみましたか?●○

4月からの健康診断で見つかった病気やむし歯の治療が必要な人には、夏休み前に「治療のおしらせ」の紙を配布しました。夏休み中に治療はお済みでしょうか。治療が終わりましたら配布した紙に病院で記入していただき学校に提出をお願いします。

9月1日は
防災の日



昨年は地震に台風に災害が多い年でしたね。いざという時にあわてないように、前もって準備をしておくようにしましょう。

防災家族会議開催

話し合っておきたい
議題は?

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこまで集合するのか決めておきましょう。



議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合があります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。



9月9日は
救急の日

年に一度は確認を！ 救急箱

- 期限切れのものはありませんか？
- 開封から時間が経ったものはありませんか？
- ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか？
- 薬の添付文書は一緒に入っていますか？



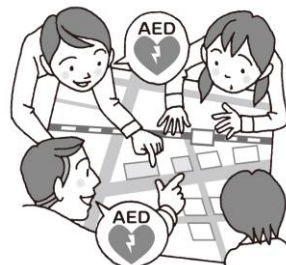
これだけ是可以できるようにならう

応急手当 はじめの一步

<p>洗う こんなときにするよ</p> <p>すり傷 水道の水で汚れを洗い落とします</p> <p>目にゴミが入ったとき 洗面器の水に顔を付けてまばたきをします</p>	<p>冷やす こんなときにするよ</p> <p>だぼく 氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み</p> <p>やけど 水道の水で痛くなくなるまで冷やします</p>	<p>押さえる こんなときにするよ</p> <p>切り傷 清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます</p> <p>鼻血 小鼻をつまんで少しづつむきます</p>
---	---	--

★本校の AED は **下足箱前（グラウンド側）入口** にあります

★学校外では AED マップを活用
スマホのアプリやネットで、近くの AED がある施設を見られます。家の近くならどこにあるかな？調べてみましょう。誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります。自分自身のできることをするようにしましょう。



体育大会の練習がはじまります。毎年行っていますが今年も保健委員による爪チェックをしたいと思っています。実施日は 9月11日（水）終礼時 と 9月18日（水）終礼時 です。

前日の終礼時に保健委員が爪を切ってくるように連絡をしますが、普段から爪を短く切っておくようにしてください。

運動前にCHECK

- 髪は結んでいますか？
- 汗ふきタオルはありますか？
- 体調に変化はありませんか？
- くつひもはほどけていませんか？
- くつのサイズは合っていますか？
- 水筒は持ってきましたか？
- つめは切っていますか？