



保健室からこんにちは!

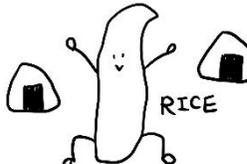
2022年9月号
豊中市立第十四中学校
保健室

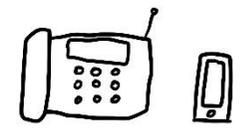
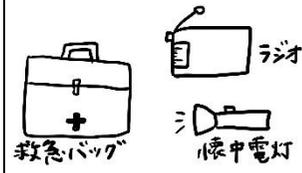
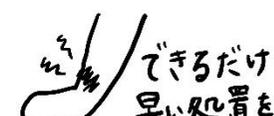
リズムは戻りましたか?

夏休みも終わり、二学期がスタートして1週間がたちました。そろそろ生活のリズムは戻ってきましたか。例年、夏休み明けしばらくは体調不良者が続出しますが、今年はいつもより少ない印象です。夏休み中、規則正しく生活できた人が多かったのでしょうか。そうだとしたら、とても嬉しいことです。

今月からは、体育大会の練習も本格的に始まります。夏の疲れが出やすい9月ではありますが、体調を万全に整えておきましょう。手洗いや換気、室内でのマスクの着用など、感染対策も徹底して行い、二学期も元気に過ごせるといいですね。

9/1は、防災の日。9/9は、救急の日。今一度、防災や救急について考えてみよう。

<p>クイズでチェック!</p> <p>「災害」も「救急」も、いつ誰の身に起こるか分かりません。普段から関心を持って過ごすことが、命を守る第一歩です。</p>	<p>1 9/1「防災の日」の由来となったのは?</p> <p>①関東大震災 ②第二次世界大戦 ③東京オリンピック</p> 	<p>2 「171」は何のための電話番号?</p> <p>①犯罪の通報 ②火災の通報 ③災害時の伝言</p> 	<p>3 「備えあれば憂いなし」が意味することは?</p> <p>①災害はいつ起こるかかわからない ②災害に備えておくことは大切 ③備えていても災害は起こるものだ</p> <p>そ・な・え</p>
<p>4 「119」に連絡するどこにつながる?</p> <p>①警察 ②消防 ③学校</p> 	<p>5 出血を止める方法で正しいものは?</p> <p>①ほうっておく ②氷水で冷やす ③傷口を強く押さえる</p> 	<p>6 RICE(ライス)とは何の手当ての基本?</p> <p>①病気 ②けが ③やけど</p> 	<p>7 AEDはどんな場合に使うもの?</p> <p>①心臓が止まっているとき ②心臓がけいれんしているとき ③心臓が動いているとき</p> 

<p>クイズのこたえ</p> <p>1 ① 1923年(大正12年)9/1に関東大震災が発生。死者・行方不明者10万5千人以上の大きな被害をもたらせた災害を忘れず、防災意識を高めるために、防災の日が定められました。</p> 	<p>2 ③ 171(災害用伝言ダイヤル)は、災害時に電話がつながりにくくなった地域に提供されるNTTの伝言サービスで、伝言の録音と再生ができます。家族の安否を確かめるのに役立ちます。携帯電話からも利用できます。</p>  <p>録音 & 再生</p>	<p>3 ② 日本は地震、津波、台風など、自然災害の多い国です。いつ起こるか分からない災害に備えて、日ごろから準備をしておくことはとても重要です。</p>  <p>救急バッグ 懐中電灯</p>	
<p>4 ② 119番は「火事」「救急」の電話番号で、消防本部につながります。通報時には、患者の状況や場所など、救助に必要な情報を聞かれるので、気持ちを落ち着けて答えましょう。</p> 	<p>5 ③ 傷口に清潔なハンカチや布を当て、手で強く押さえます。同時に、傷口を心臓より高くすると出血が止まりやすくなります。</p> 	<p>6 ② Rest(安静に) Icing(冷やす) Compression(圧迫する) Elevation(高い位置で保持)</p> <p>打撲、捻挫、突き指など、スポーツ時のケガの手当ての基本です。ケガの直後から行うことで、症状の悪化を押さええます。</p> 	<p>7 ② AED(自動体外式除細動器)は、けいれんを起こした心臓に電気ショックを与え、働きを元に戻すための医療機器です。電源を入れ、自動音声の案内に従って操作します。</p> 

お知らせ(生徒のみなさんへ)

○夏休み期間中の部活動でのけがについて
夏休みの部活動中にけがをし、病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターの給付の対象となります。所定の用紙を渡しますので、職員室もしくは保健室まで取りに来てください。整骨院と病院(整形外科など)では必要な用紙が異なるため、どちらを受診したかも教えてください。

○健康診断後の病院の受診について
健康診断の結果、受診が必要だった人は、病院へ行けましたか。治療が完了した人は、結果のお知らせの用紙を担任の先生に提出してください。

分からないことがあれば
森本まで聞きに来てね