

# ほけんだより

9月  
September

令和4年 釜利谷中学校 保健室

気温が高い日が続いたり、新型コロナウイルスの感染が広まったりした夏休み期間でしたが、皆さんはどのように過ごしましたか？ 心もからだもリフレッシュすることはできましたか？ 休みの間に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？ 夏休み中のように夜更かしなどせず、早寝早起きを心がけ、2学期も元気に過ごしてくださいね。

9月1日  
防災の日

9月は  
防災月間です。

9月9日  
秋急の日

どうして9月1日が「防災の日」と言われているか知っていますか？ 過去に横浜市を含む関東地方で大きな地震による災害が起こった日であり、被害を受ける人が少なくなってほしいという想いを込められて制定されました。

日本は、地形や地質などから地震や大雨・台風による自然災害が発生しやすい国でこれまでも様々な被害に見舞われてきました。大きな地震がいつ起きてもおかしくないと言われており、9月は台風が起りやすい時期とされています。

学校で防災訓練を受けることも大切ですが、この時期におうちの人と防災について考えることも大切です。また、「もしも」の時に備え、中学生のみなさんに知ってもらいたい怪我の処置についてもお知らせするので、周りの人と考えてみましょう！

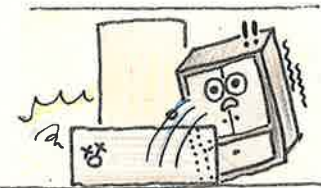


いざという時のために！

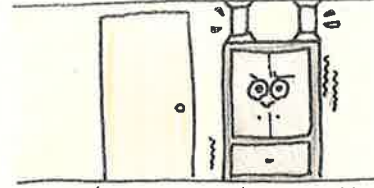
防災の日だからこぎ確認しておきたいことを4つピックアップしました。家の中や外を見回ったり、話し合ったりしてみましょう。

## 1 家の中の対策を確認しよう

大きな家具や家電の固定はされているか、出入り口付近に大きなものが置かれていないか確認をしてみましょう。



固定されていない大きな家具が扉をふさがれたら逃げられない！



固定されていたら家具の下になり、扉がふさがれたりする心配なし！

## 2 避難場所・集合場所

近くの避難場所はどこなのか確認しておきましょう。ハザードマップを使うと便利です。洪水、津波、土砂災害など様々な種類のハザードマップが作られています。複数のもを複数確認しておくことが重要です。

また、別々の場所にいる時に災害が起こることがあります。集合場所を確認しておく心安いです。

## 3 連絡方法

スマートフォンや電話が使えなくなる場合もあります。どのように連絡をとるのか、また災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板の使い方も確認しておきましょう。

## 4 非常用持ち出し袋・備蓄

非常時に持ち出す用の荷物の確認や食料品の備蓄が十分か確認しましょう。賞味期限の確認も忘れずに。期限が近いものは食べてしまってまた新しく買い足しましょう。

☆裏面に災害の備えチェックリストがあります。

# 災害の「備え」チェックリスト

監修 内閣府防災担当(防災担当)、内閣府男女共同参画局

## 非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの!

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水  | <input type="checkbox"/> 軍手  |
| <input type="checkbox"/> 食品<br>(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、<br>乾パンなど: 最低3日分の用意) | <input type="checkbox"/> 洗面用具  |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん   | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉   |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着  | <input type="checkbox"/> タオル   |
| <input type="checkbox"/> レインウェア   | <input type="checkbox"/> ペン・ノート  |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴   | <input type="checkbox"/> 感染症対策にも有効です!!                                     |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(※手動充電式が便利)  | <input type="checkbox"/> マスク   |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)   | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール  |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器   | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ  |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく   | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ   |
| <input type="checkbox"/> 救急用品<br>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)                            | <input type="checkbox"/> 体温計   |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ  | <input type="checkbox"/> 貴重品<br>(運転、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、<br>マイナンバーカードなど) |
| <input type="checkbox"/> ブランケット   |  |

### 子供がいる家庭の備え

- |                                       |                                   |                                |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク(キューブタイプ) | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ  | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶      | <input type="checkbox"/> お尻ふき     | <input type="checkbox"/> 子供の靴  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食          | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 |                                |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー      | <input type="checkbox"/> ネックライト   |                                |

### 女性の備え

- |                                  |                                     |                                      |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ  | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー/ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 |                                      |

### 高齢者がいる家庭の備え

- |                                  |                                   |                                       |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 入れ歯      | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤  | <input type="checkbox"/> 持病の薬         |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     | <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー     |

## 備蓄品

お家に備えておくもの!

- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ...

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう

こんな時どうしたらいい?

みなさんに知ってもらいたい

# 怪我の処置

1学期に多かった怪我を中心に、怪我してしまった時の処置の方法をお伝えます。自分でできるようになるといいですね◎

捻挫(つき指も含む) <sup>NO1</sup> 51人

打撲 <sup>NO3</sup> 28人

POINT

すぐに冷やして安静に!

放っておいているうちに腫れがひどくなり、治りが悪くなります。腫れや変形がひどい場合には病院で診てもらいましょう。

あまり痛みが強くない場合でも、完治するまで運動は控えましょう。

擦り傷 <sup>NO2</sup> 43人

切り傷 <sup>NO4</sup> 12人

さくれ等 <sup>8人</sup>

POINT

すぐに水で洗って傷口を清潔に

消毒をする、絆創膏を貼ることも大切ですが、その前に傷口に付いた砂や汚れをきれいに流しておくことが大切です。傷口をしっかりと洗っていれば消毒はしてもなくてもOK!

捻挫・打撲をした時は

## RICE処置

Rest (安静)  
楽な姿勢を保つ

Ice (冷却)  
氷で患部を冷やす

Compression  
(圧迫) 患部を圧迫する

Elevation (挙上)  
患部を心臓より高い位置に保つ

鼻血 <sup>7人</sup>

POINT

鼻をつまんで下を向く!!

上を向いたり、横になったりはいけません。のどに伝ってきた血を飲んでしまうと気持ち悪くなる可能性があります。

なかなか血が止まらない時には鼻の上部を冷やしましょう。

## 保健室から...

休み明けはなかなか集中できなかったり、何をやるにも気分があからなかったりする人が多くなります。「1学期はできていたのに…」と自分で比較をして落ち込んでしまう人もいられるかもしれませんね。そんな時は周りの人に話をしてみると心が安らぐことがあります。おうちの人や友達、先生、もちろん保健室でも大丈夫です。何かあったら頼ってくださいね。