# ほけんだより 9月

2018.9 和歌山市立東中学校 保健室

2学期が始まって1週間がたちました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えはできていますか？「うまくいってない」という人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること。そして朝ごはんを食べること。1ヵ月後には体育祭があります。練習や準備中に、ケガがなく、元気で取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。

## 9月1日は「防災の日」

点検と確認の日にしよう！

——もしもに備えよう——

2017年の1年間、日本で起こった震度3以上の地震は103回。約2日に1回、震度3以上の地震が日本のどこかで起こっていることになります。

明日、大きな地震が来たら、どうしますか？他人事ではありません。この機会に防災用品などの見直しをしましょう。

《非常用持出袋の中身》

- **貴重品類**：公衆電話用の10円玉を含む現金など
- **救急用具**：ばんそうこうや消毒液、持病の薬、生理用品など。処方せんの控えもあると安心です。
- **避難用具**：懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池など
- **非常食品**：缶詰、飲料水など、最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。賞味期限が近い非常食は食べて、補充しよう。
- **生活用品**：毛布や軍手、缶切りやライター、携帯用トイレやカイロ
- **衣料品**：下着や靴下、長袖長ズボンの衣服、防寒具や雨具

非常用持出袋は玄関か家の出入口に近い場所に常に置いておきましょう!!

## 9月9日は「救急の日」

# 応急手当の方法

### すり傷・切り傷

水道水で傷口の周囲をよく洗う。出血しているときは清潔なハンカチなどで傷口を圧迫して止血する。

すぐにばんそうこうを貼る。出血しているときは、ティッシュで押さえる。

### 鼻血

座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、鼻の付け根を冷やす。

鼻にティッシュをつめる。上を向く。首の後ろを叩く。

### 手足のねんざ・打撲

安静にし、患部に圧迫するように弾性包帯などを巻く。患部を心臓よりも高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす。

患わくかどうかすぐ確かめる。マッサージする。あたためる。

### つき指

ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす。

すぐに引っ張って、筋を伸ばす。

### やけど

すぐに水で冷やす。痛みが軽くなるまで目安。

すぐに薬をぬる。氷を直接あてる。

### 足のこむら返り

足先をすねに向かってゆっくり伸ばす。ふくらはぎのやさしくマッサージで筋肉をほぐす。

痛いところを叩く。冷やす。

ケガをしたときに簡単な応急手当の方法を覚えておいて、自分で少しでも手当てできるようにしましょう!!