

# ほけんだより 9月

貴志中学校  
9月12日

台風21号は各地に大きな被害をもたらし、本校においてもライフラインの復旧が遅れ、ようやく皆さんと一緒に学校生活を送れるようになりました。  
台風21号に続いて北海道の地震…、災害がいつ、どこで起こってもおかしくない状況です。大切な命を守るために防災対策や救急処置について、家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。学校でも防災訓練を26日に実施します。  
行事が多い二学期、生活リズムを整え、身体に気をつけて、実りの秋を楽しみましょう。

## 改めて考えてみましょう！ 『防災の日』と『救急の日』

### QUIZ de CHECK クイズでチェック

#### 9月1日 防災の日



「災害」も「救急」も、いつ、誰の身に起こるか分かりません。ふだんから関心を持って過ごすことが、命を守る第一歩です。

#### 9月9日 救急の日



#### 1 9月1日「防災の日」の由来は？

- ①関東大震災
- ②第二次世界大戦
- ③東京オリンピック



1923（大正12）年9月1日、関東大震災が発生。死者・行方不明者10万5000人以上の大きな被害をもたらした災害を忘れず、防災意識を高めるために、防災の日が定められました。



#### 2 2017年の1年間、日本で起こった震度3以上の地震は？

- ① 40回
- ② 103回
- ③ 182回



正解は③。  
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となります。  
震度1の軽微な揺れも含めるとなんと、毎月100回以上。



#### 3 「備えあれば憂いなし」が意味することは？

- ①災害は、いつ起こるか分からない。
- ②災害に備えておくことは重要。
- ③備えていても、災害は起こるものだ。

備えあれば…？



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、日ごろから準備しておくことは、とても重要です。



## お風呂に入って夏の疲れを解消

暑さが一段落すると、夏の疲れが出やすくなります。体のだるさ、肩こり…など、ちょっとした不調や疲れを感じた時、あるいはストレスを解消したい時に効果的なのは、お風呂に入ることです。  
約40度くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。副交感神経（リラックスしている時に働く神経）の影響で心と体の緊張がとれてリラックスできます。  
また、しっかり眠りたい時は、寝る1～2時間前に湯船に長めにつかることがおすすめです。体温が上昇した後、寝る頃に体温が下がってくるので、寝つきがよくなるわけです。血液循環がさらによくなるように、入浴剤を使うのもいいですね。



『夏休み中に身体がどれだけ成長したか…』を知りたい人は、休憩時間やお昼休みを利用して保健室に来てください。視力なども測定しますので、気軽に声をかけてくださいね！



#### 4 「119」に電話すると、どこにつながる？

- ①警察
- ②消防
- ③学校

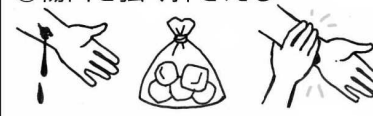


119番は「火事」「救急」の電話番号で、消防本部につながります。通報時には、患者の状況や場所など、救助に必要な情報を聞かれるので、気持ちを落ち着けて答えましょう。



#### 5 出血を止める方法で、正しいのは？

- ①ほうっておく
- ②氷水で冷やす
- ③傷口を強く押さえる



傷口に、清潔なハンカチや布などを当て、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。



#### 6 RICEとは、何の手当ての基本？

- ①病気
- ②ケガ
- ③やけど



Rest=動かさない  
Iceing=冷やす  
Compression=圧迫する  
Elevation=高い位置に保つ

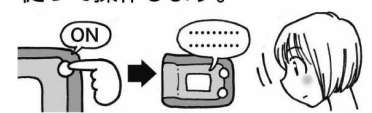
打撲、ねんざ、突き指など、スポーツ時のケガの手当ての基本です。ケガの直後から行なうことで、症状の悪化を抑えます。

#### 7 AEDは、どんな場合に使うもの？

- ①心臓が停止したとき
- ②出血したとき
- ③骨折したとき



AED（自動体外式除細動器）は、心臓が停止した場合に、電気ショックを与え、心臓の働きを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。



本校ではAEDを事務室前に設置しています。

### 保健室からのお知らせ

健康診断で異常が見つかった人で、夏休み中に治療を受けた人は、治療証明書を保健室まで提出してください。視力手帳を家に置いている人も保健室まで提出してくださいね。  
また、夏休み中に部活動の練習や試合でケガをして病院にかかった人は、連絡ください。日本体育スポーツ振興センターへ医療費請求の手続きを行います。