

# ほけんだよりの 9月

和歌山市立西脇中学校 保健室 / 平成26年9月4日発行

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。みなさんにとって、どんな夏休みだったでしょうか。休み中も、部活動や塾などで、ふだん以上に忙しく過ごした人も多かったのではないのでしょうか。秋は、学校行事が多く、みなさんの活躍の場も多くなりますが、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。就寝時間を早いにするなど、体調管理にじゅうぶん気を配りましょう。

## ◆保健室からのお知らせ◆

- 夏休み中に部活動でケガや熱中症のために医療機関を受診した場合も日本スポーツ振興センターの給付を受けることができます。申請にあたっては療養に要する費用の額が5000円以上のもの(保険診療の場合、窓口での自己負担金が1500円以上)が給付の対象となります。他にも細かな規定がありますので、ややこしい場合は、保健室までご連絡ください。
- 9月になっても日中の気温は真夏並みです。各自で水筒を持参し、こまめに水分をとりましょう。

## 9月の保健行事

2日(火)午後～ 心臓病検診に伴う第二次検診(打聴診) ※対象者のみに8/21連絡済み  
 11日(木)5限目 歯みがき指導(1-5) 準備物: 歯ブラシ、手鏡、タオル  
 18日(木)5限目 歯みがき指導(1-6) 準備物: 歯ブラシ、手鏡、タオル

## ★9月9日は救急の日

救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても『救急』の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当をしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。

## 応急手当クイズ

けがをしたときの応急手当の基本は「RICE」。正しい組み合わせになるように線で結びましょう。

<b>R</b> Rest	<b>I</b> Icing	<b>C</b> Compression	<b>E</b> Elevation
冷やす	上げる	動かさない	圧迫する
① 伸縮包帯などを巻いて、適度に圧迫します。腫れや出血をおさえます。	② けがをした部分を動かさないようにして、悪化を防ぎます。	③ けがをした部分を心臓より高くします。痛みや出血をやわらげます。	④ 氷のうなどを当て、15～20分間冷やします。炎症や内出血をおさえます。

①-2月1日 / ②-2月1日 / ③-2月1日 / ④-2月1日 【2/22】

## 自転車の交通ルールを再チェック

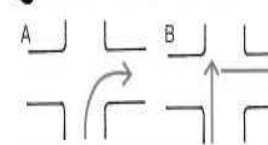
ルール違反は、重大な事故の原因となり、罰金などの対象になります。

Q1 自転車は、どっちの仲間?



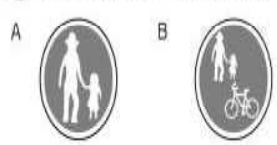
自転車は「車道」を走ることにしています。

Q3 正しい右折のしかたは?



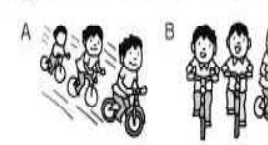
自転車は車道の左側を走らなければなりません。

Q2 自転車が通ってよいのは?



自転車が通れる歩道でも、歩行者優先で。

Q4 3台の自転車、どう走る?



「横並び」は禁止です。

⚠ 乗ってはいけない!!  
こんな自転車

×前方を照らすライトがついていない。  
電池切れ、電球切れに注意しましょう。

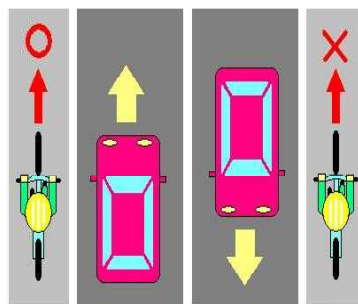
×自転車の後ろに反射器材(または尾灯)がついていない。

×ブレーキを備えていない。

## ◎新しいルール

自転車の路側帯通行を道路左側に限定します!

○自転車が通れる路側帯



これまで自転車は、歩道がない道路の左側にある路側帯と右側にある路側帯のどちらでも通行できましたが、改正により道路の左側の路側帯しか通行できなくなりました。

路側帯とは…歩く人のためのスペースを作るために歩道のない道路などで車道と白い線で区切られた部分のこと。

今月ここに注意!!

けが

部活動の大会や体育大会など、運動に関連する行事が増えるこれからの季節は、けがをする人が増える季節でもあります。

けがは、不注意や悪ふざけのほか、睡眠不足や疲れがたまっていることでも起こりやすくなります。

夏休み明けで、生活リズムが元に戻っていない人や、暑さ疲れで夏ばて気味の方は特に気をつけましょう。



◎自転車通学生は、万が一の事故に備えて、ヘルメットを着用するようにしましょう!  
 ◎イヤホンやスマートフォンを利用しながらの自転車の運転はやめましょう!

V-7/8-6/8-2/V-1 【2/22】