



平成27年9月3日  
多摩市立諏訪中学校  
保健室 第5号

長い夏休みが終わり、二学期が始まりました。ここのところ不安定な天気が続き、体調を崩しやすくなっています。季節の変わり目で昼と夜の寒暖差も大きくなっていますので、体調管理には十分気をつけてください。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人も、早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、元気に学校へ登校しましょう。



## あわて いざ、というときに慌てないために！

9月9日は救急の日です。災害や事故は、いつ、どこで起こるか分かりません。学校や駅など、ふだんよく行く場所はもちろん、外出先でも、次の4つをチェックする習慣をつけましょう！



- 非常口はどこ？
- 避難経路はどこ？
- AEDが設置されているのはどこ？
- 公衆電話があるのはどこ？



災害発生時は、停電や通信が集中することもあり、携帯電話が通じにくくなる場合もあります。予備の手段として、公衆電話の場所をチェックしましょう。(大規模な災害発生時は、被災地の公衆電話は無料で使用できる場合があります。)

### ●とげが刺さった!!

5円玉などでまわりを押さえ、ピンセットでとげを抜く。



### ●やけどをした!!



すぐに、水道水で、痛みがなくなるくらいまで冷やす。

### 身近なケガの応急手当て

### ●鼻血が出た!!

顔を下に向け、小鼻をつまんで、ギュッと押さえる。

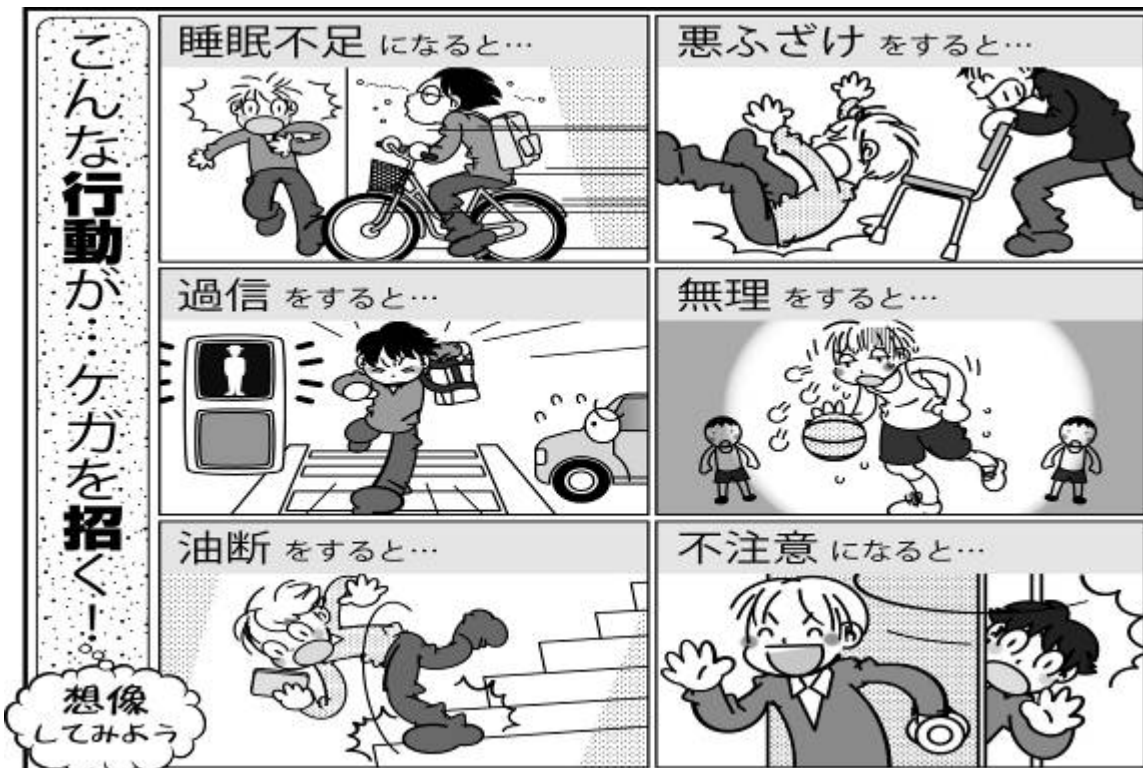


### 基本をおぼえておきましょう

- 傷口の汚れは、水道水で洗い流す。
- 血が出たときは、傷口をギュッと押さえる。
- やけどに薬はつけないこと。



## 中学生によく起こる 防げるケガ特集



健康診断の結果で受診のお知らせをもらった人で、まだ病院で受診をしていない人は、早めに病院へ受診しましょう。用紙を無くした人は保健室にまでもらいに来てください。早めの治療が大切です！

## スポーツの秋！9月に入っても熱中症予防！

朝夕はだいぶ涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日は続きます。喉がかわいたと感じる前に、水分をこまめに摂取し、しっかり睡眠をとしましょう。また、衣服の調整を行い、過ごしやすい工夫をしましょう。



## 小児生活習慣病検診・貧血検査を行います！

9月15日(火)9:10～希望者を対象に、1年生小児生活習慣病検診・2・3年生貧血検査を行います。検診では、採血(1年生は採血と血圧測定)を行います。

欠席者検診は、9月25日(金)市役所第二庁舎会議室で14:00～15:30に行われます。欠席者へは別途、案内通知をいたします。