

# ほけんだより 9月

令和5年9月  
 多摩市立鶴牧中学校  
 校長 福田 洋一  
 養護教諭 柄澤 美紅

長かった夏休みも終わり、2学期に入りました。充実した夏休みを過ごせましたか？9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏休みの間に生活リズムが乱れてしまった人は、早く生活リズムを整えるよう心掛けましょう。寝不足だと熱中症にもかかりやすくなります。まずは、早寝・早起き・朝ごはんを意識しましょう。

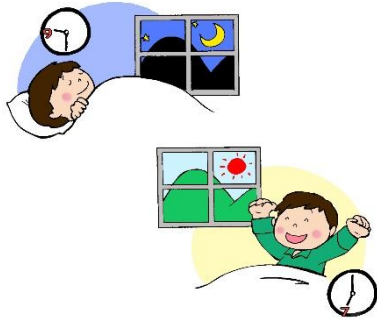
## 生活リズムを整えよう



### こんな生活をしていませんか？

- クーラーの効いた部屋で1日中ゴロゴロしている
  - 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい
  - 朝ごはんを食べない
  - 冷たいものばかり飲んだり、食べたりしている
  - ゲームやスマホで夜更かしが多い
  - 水分をあまりとらない
  - お風呂はシャワーで済ませることが多い
  - ほとんど運動しない
- ⇒多く当てはまった人は要注意！体がだるい、疲れる、食欲がない・・・等の原因は、夏バテかもしれません。

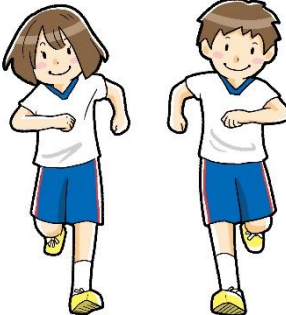
### 生活リズムを整えるには



**就寝時間・起床時間を少し早める**  
 早寝早起きのリズムをつくるために、つらくても早く起きてみましょう。朝の太陽の光を浴びることで、体内時計も整います。



**朝食を食べる**  
 朝食は、1日を元気で楽しく過ごすためにとても大切です。朝食を食べることで、脳も体もしっかりと目覚めます。



**適度に体を動かす**  
 日中に運動をしないと、夜になかなか眠れません。元気に体を動かすことで、夜更かしを防ぐことにもつながります。

## 避難のときの合言葉は **おかしもち**



**9月の保健行事**

27日(水) 小児生活習慣病予防検診・貧血検査

対象：1年生の希望者、経過観察者のうち希望者、2・3年生女子の希望者（貧血検査のみ）

場所：会議室      時間：9：00～      服装：体育着



# 9月9日は救急の日



9月9日は「9（きゅう）9（きゅう）」と読む語呂合わせから、救急の日とされています。救急医療や救急業務について、正しい理解と認識を深めることが目的です。この機会に、救急箱の点検や整理をし、応急処置の基本を身に付けておきましょう。簡単にできる応急処置を紹介します。

## すり傷

- ・流水で砂や泥を洗い流す
- ・出血が続いたらガーゼ等で圧迫止血をする
- ・清潔なガーゼや絆創膏で保護する



## 鼻血

- ・鼻をつまんで座って下を向く
- ・鼻の上部を冷やす
- ・喉に血が流れてきたら吐き出す



## 捻挫

- ・RICE（ライス）処置を行う
- R: Rest（安静）I: Icing（冷却）
- C: Compression（きつくない程度に圧迫）
- E: Elevation（心臓より高く挙上）



## やけど

- ・すぐに水で冷やす（15～30分程）
- ・水ぶくれができたなら潰さない
- ・服を脱げない場合服の上から冷やす
- ・薬品がかかった場合大量の水で流す



## 救急車を呼ぶときには…

「救急車の適正利用」という言葉を知っていますか？救急車は本来、大きなけがや急病・重病の患者さんを医療機関に一刻も早く運ぶためのもの。しかし、緊急性のない通報による出動などが原因で、限られた台数で行われている搬送作業に支障をきたしていることが、大きな問題になっています。症状が大したことはないと自分で分かっているのに呼んだり、便利だからとタクシー代わりに考えたり、ましてやイタズラ電話などはもったのほかです。もちろん、傷病者の様子や事故の状況などから、急いで病院に連れて行った方がいいと思った時には、迷わず119番通報をしてください。現代においては、救急車を「呼ぶ側」のモラルが問われています。

### 救急車の適正利用を



## こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足



慣れていない作業や行動



イライラしている



限界を超えている



急いでいる



## 携帯電話で要請したときは

携帯電話やスマホが普及し、いざというときの救急車要請に使うことも多いでしょう。では、その際の注意点は？

- ・携帯電話からかけていることを伝える
- ・転送のための空白があっても、通話を切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後もしばらく電源を切らない