



令和6年9月2日  
杉並区立杉森中学校  
保健室 No.6

**9月の保健目標**  
・規則正しい生活を送ろう  
・体を鍛えよう

# 休みモードから学校モードへスイッチオン!

夏休みが終わり、先週から2学期が始まりました。今年の夏も酷暑日が続きましたが、みなさん、夏休みは有意義に過ごすことができましたか? 体調を崩している人はいませんか? それなりに学校モードへ切り替わってきているでしょうか?

9月に入ったとはいえ、当面の間残暑は続きますので、清潔なハンカチや汗ふきタオルを持参し衛生管理をしっかりと行っていきましょう。それと同時に水筒も忘れずに、適宜水分補給も行い熱中症予防も必要です。2学期も「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした規則正しい生活リズムで学校生活を送ってください。

さて今月は、小学生の部活動体験、中間テスト、生徒会役員選挙、修学旅行(3)などが実施され、2学期は他にも合唱コンクールや校外学習(2)など、様々な行事が予定されています。少し長めの学校生活ですが、笑顔を絶やさず、心も体も元気に前へ進んでいきましょう!



## ☆ 9月の保健行事 ☆

<p>修学旅行前検診 3年生</p>	<p>9月12日(木) 9:00~ 保健室</p>	<p>修学旅行に参加する生徒は必ず受診してください。欠席者は「修学旅行前健康調査票」を持って井上医院(内科校医)で受診になります</p>
------------------------	-------------------------------	--

### 足も健康に... 靴選びのポイント

- つま先** 少しゆとりがあり、指を全部動かせる
- 甲** ひもなどで調節できる
- かかと** 足をしっかり支えている(硬すぎ・やわらかすぎはNG)
- 靴底** 足の動きに合わせて曲がる

サイズがきつい靴は指や甲があたって足を痛めます。また、ゆるくても、足が靴の中で動いたりかかとが抜けたりして転倒や疲労の原因に。体を支える足、そのための靴選び。大事ですよ!

夏休みに、足も大きくなったかな?



## 「もしも」にそなえて、今できることは?

**食料品・消耗品の備蓄**

備蓄 消費  
買い足し

おすすめはローリングストック!  
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

**ハザードマップの確認**

いろいろな種類のマップがあるね!  
洪水 津波 土砂災害

**9月1日 防災の日**

**家族会議**

安全な道は? 待ち合わせ場所は?  
持ち出すものは?

**転倒や飛散の防止**

9月1日は「防災の日」です。1923年(大正12)同日、午前11時58分に、10万人以上もの死者・行方不明者が出た関東大震災が起きました。今年はその101年後に当たります。災害への認識を深め、心構えをもつことを目的として、1960年に「防災の日」が制定されました。毎年、各地で防災訓練が行われています。

今年の元旦に発生した能登半島地震以降も、各地で自然災害が発生しており、今年の夏もゲリラ豪雨によって被害が多発しました。私たちは「防災」という言葉の重みを今まで以上に感じていると思います。日本は自然災害の多い国です。「生命を守る」という視点で今一度、自分自身の身の回りを見直してみましょう。

いざという時のために...

- 家族の連絡先(自宅の電話番号、家族の携帯番号、家族の職場の連絡先など。)
  - かかりつけ医または近くの病院の名称や場所
  - 保健所・役所・交番などの場所や連絡先
- ※停電や充電切れなどで自宅の電話や携帯電話が使えなくても、連絡先が分かるようにしておきましょう。

# 防災の日

## もし、〇〇で地震が起きたら？

### 登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



### デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



### 学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



### バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



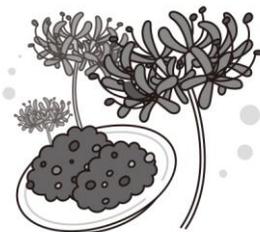
### 自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確認し、次の揺れや避難に備えます。



# 9月9日は救急の日

病院へ行くか救急車を呼ぶかを迷ったときは、「#7119」へかけましょう。医師や看護師などの専門家が、傷病の状態を聞き取り判断してくれます。



# 救急要請マニュアル

一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

- 「119」とダイヤルして電話をかける**  
スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。
- まずは落ち着いて**  
ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。
- 救急であることを伝える**  
火事ですか？  
救急ですか？  
救急です
- 来てほしい場所（住所）を伝える**  
図書館の前です  
わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。
- 具合が悪い人の年齢を伝える**  
70才くらいの女性です  
大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。
- 自分の名前と連絡先を伝える**  
救急車が迷ってしまったときに電話がかかってくる場合があります。

**AEDを持ってきて!** と言われたら

**外でAEDを上手に探す方法**

- 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索  
WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。
- 人が集まる場所などを探す  
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに  
本校のAEDの場所は  
保健室前の廊下に設置してあります!

## ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤	水のう	冷やす時間	やけどの場合
凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。	冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水が少し水を袋に入れて使う。	応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。	すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

保護者のみなさまへ  
『お子さまが、このようなときはお知らせください。』

- 夏休み中の大きなけがや病気、具合の悪いところや気になることがある。
- 新たに食物アレルギー症状が出たとき。
- 保護者の方の緊急連絡先（自宅・勤務先・携帯番号）、かかりつけの医療機関などに変更があったとき。

お待ちしております

健康診断からの...  
受診報告書

災害共済給付のための...  
医療費申請書類

## 「もしも」のために AEDの使い方

- ①電源を入れる**  
ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。
- ②2枚の電極パッドを胸部に貼る**  
貼る位置はパッドにもイラストで示されています。
- ③AEDが心電図の解析をする**  
音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。
- ④除細動（電気ショック）を行う**  
音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。