

ほけんだより 9月

2023.9.6
高瀬中 保健室



今年の夏の暑さは異常ともいえるものでした。9月に入り、若干気温が下がりましたが、まだまだクーラーのお世話になる日は続きます。しっかり食べてしっかり睡眠をとるなど各自体調管理を行って、2学期も元気に学校生活を送りましょう。

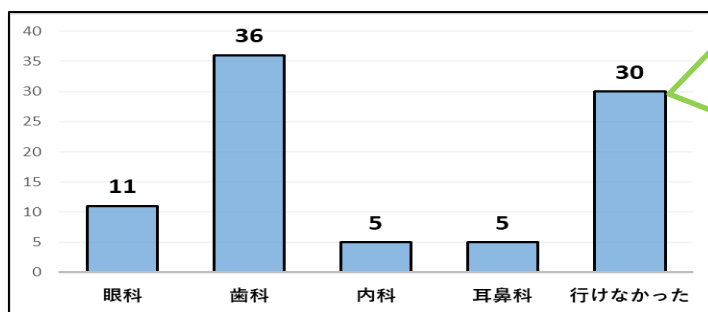
夏休みの健康生活アンケート結果

夏休み中の生活（健康に関して）についてアンケート調査を行いました。

- 体調を崩した人・・・14人
- けがをした人・・・0人

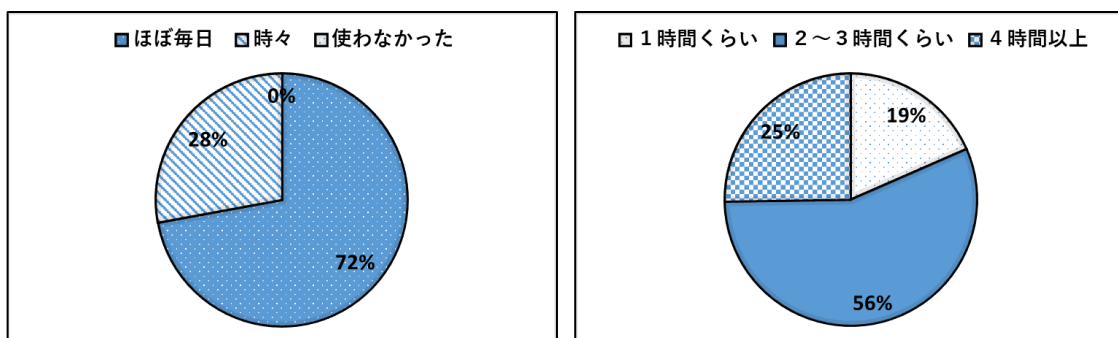
新型コロナウイルス感染症がまた増えてきています。基本的な感染予防策、特に手洗いを十分に行いましょう。体調がおかしいと感じた場合は、無理せず早めに休んでください。

○夏休み中の受診状況（人）



夏休み中受診できなかった人は、部休日（水曜日）や土曜日等に、受診を済ませましょう。特に3年生は、受験時に痛みや不調で実力が発揮できないということが起きないためにも、早めに診てもらいましょう。

○夏休み中のスマホ・タブレット・ゲーム等の使用状況



アンケートに答えた生徒全員が、夏休み中 ICT 機器を使用していたという結果となりました。使用時間は「2～3時間くらい」が一番多く、次いで「4時間以上」「1時間くらい」と続きました。

タブレットを使った調べ学習や宿題の提出など勉強のための使用も含まれていますので、一概に使用しすぎと言いきることはできませんが、ICT 機器が体に与える影響は大きいので、休憩を入れたり姿勢を正したりするなど、体にやさしい使用の仕方を心がけましょう。

9月は防災・救急月間



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」の由来となったのは？

- 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 「171」は、何のための電話番号？

- ①犯罪の通報
- ②火災の通報
- ③災害時の伝言

171は、災害時に電話がつながりにくくなった地域に提供される、NTTの伝言サービスで、伝言の録音と再生ができます。家族の安否を確かめるのに役立ちます。

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。

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、日ごろから準備をしておくことは、とても重要です。

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
Ice＝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、心臓の動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。

《倒れている人を見つけたら》

①負傷者発見

②周囲の安全確認：車が来ないか、危険物は落ちていないか

③意識の確認：肩をたたいて『大丈夫ですか？』

④援助を求める：『誰か来てください』

『あなた、119番お願いします』

『あなた、AEDを持ってきてください』

『あなた、人を呼んできてください』

⑤呼吸の確認（呼吸があれば、保温等できる処置をしながら救急車を待つ）

呼吸がなければ直ちに④へ

⑥胸骨圧迫：胸の真ん中を30回圧迫する。（強く、早く、絶え間なく）

⑦気道確保・人工呼吸（2回）：できない場合や感染のおそれがある場合等は、省略することができる。

⑧AEDが到着したら、すぐに電源を入れ音声ガイドの指示にしたがう。

救急車が到着するまで胸骨圧迫を繰り返す

8月29日に救急蘇生講習会（2学年）がありました。いざというときに行動に移せるよう、2・3年生は消防士さんの動きや発声を思い出しながら、一連の流れをイメージトレーニングしましょう。
1年生は来年講習会を受講する予定です。救急蘇生には、このような流れがあることを理解しておいてください。

