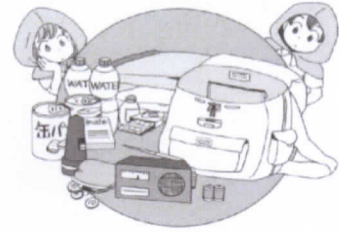


あなたの防災対策は万全ですか？



9月は防災月間です。災害や事故は、いつ起こるかわかりません。いざというときに落ち着いて行動するのはとても難しいことです。日ごろから十分な準備と心構えをしておく必要があります。大きな災害が起きたときに連絡手段や自分はどう行動すればいいのか、家族と相談しておくのと安心ですね。

◆救急箱や防災グッズをチェックしましょう

- ・期限の切れた薬や救急用品は交換しましょう。
- ・内容を見直して、必要なものを揃えましょう。

◆いざというときの避難場所や連絡方法を確認しましょう

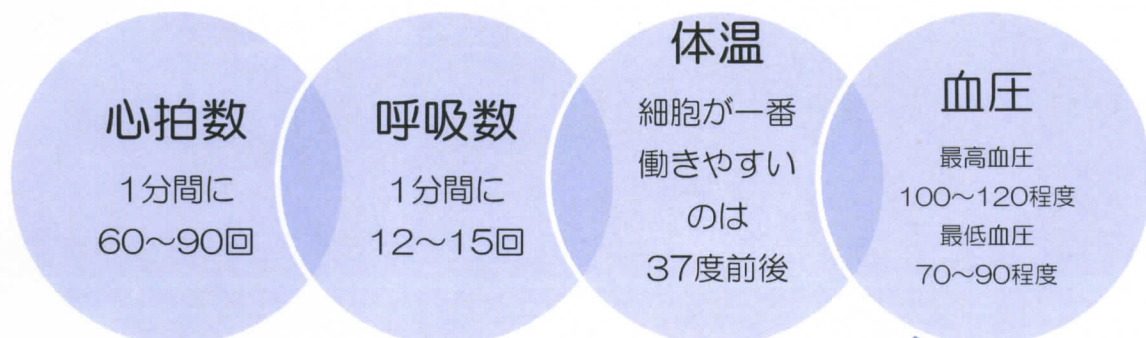
- ・北町1丁目の方は、「城北中央公園」、北町2～8丁目の方は、「光が丘公園」が東京都の広域指定避難場所になっています。
- また、練馬区では自分の住居の近くの小中学校が避難拠点となっています。

◆災害用伝言ダイヤル 171

- ・メッセージを録音するとき・・・171+1+【相手の電話番号】
 - ・メッセージを再生するとき・・・171+2+【相手の電話番号】
- ※30秒分のメッセージが録音できます。携帯電話やPHS、公衆電話からも利用できます。

4つのバイタルサイン

ケガをしている人や具合が悪い人の体の状態を知るためにとても重要な情報です。また、いざという時のため、元気な時の自分のバイタルサインの数字を知っておくことは、とても大切です。



運動時や熱があると
体温、心拍数、呼吸数は増えます。

血圧を測定時、2つの数字が表示されます。
心臓が収縮し、血液を送りだしたときの血圧
が最高血圧、心臓が弛緩しているときの血圧
が最低血圧となる。

内科検診のお知らせ

日時 9/30 (水) 1.2年 10/7 (水) 3年

場所 保健室

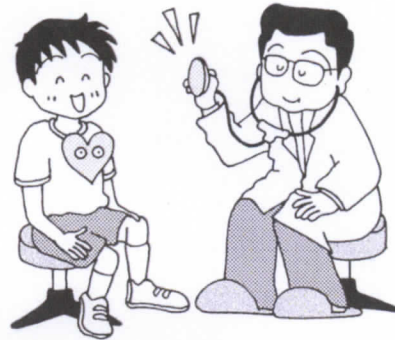
服装 体育着 (女子は長袖ジャージも持ってきてください)

注意

校医の先生は、聴診器で体の中の小さい音を聞きます。
静かでないと聞き取れませんので静かに順番を待ちましょう。

内科検診ではこんなことを調べます

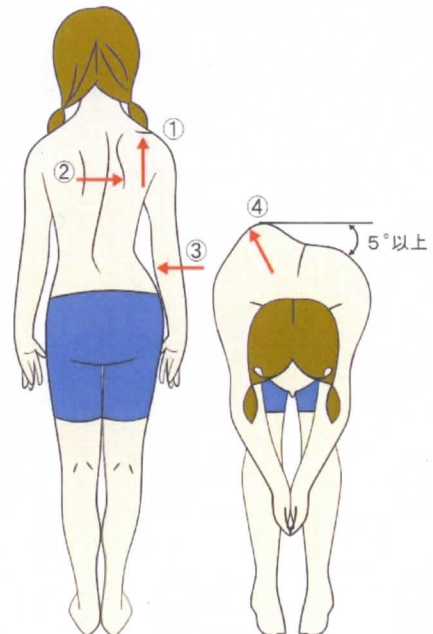
- * 心臓や肺に異常はないか
- * 栄養状態・貧血はないか
- * 皮膚の病気はないか
- * 背骨は曲がってないか
- * 結核にかかってないか



脊柱側弯症ってどんな病気？

正常な背骨は前あるいは後ろから見ると、ほぼ真っすぐです。側弯症では背骨が横に曲がり、多くの場合、ねじれも伴います。症状が進行すると、腰や背中痛み、肺活量の低下、などの呼吸機能障害を起こすことがあります。

内科検診では背骨をしっかりと診るために、上半身は裸で実施します。病気の早期発見のため、とても大切な検査なのでしっかりと受けましょう。



脊柱側弯症の調べ方

- ① 両肩の高さに差があるかどうか
- ② 両肩甲骨の高さや突き出し方に差があるかどうか
- ③ 左右のウエストラインの非対象性があるかどうか
- ④ 前屈させて、肋骨隆起や腰部隆起の有無およびその程度