

ほけんだより 9月



石神井西中学校
保健室
9月1日発行

さあ、新学期！

今年も夏休みが終わりました。2学期が始まったらすぐに、3年生は修学旅行、2年生は職場体験と、西中の新学期は怒涛のような忙しさと幕を開けます。

夏休み中は、自由な時間に寝起きしたり、好きなものを好きな時間に食べることが多かったと思いますが、新学期が始まってそうはいかなくなり、生活リズムの調整がうまくいかず体調が悪くなるという生徒が多くなります。例年、9月に入ってから多い症状は「吐き気」。これはウイルス性胃腸炎などの病気が原因の吐き気とは違って、何度も嘔吐するというようなことはほぼありません。「なんとなくだるい」「胃がむかむかする」などの消化不良症状が続きます。症状があるうちは消化のよいものを食べ、夜はしっかり休んでリズムを整えることで改善がみられることが多いです。生活のリズムをしっかり整え、健全な日常生活に戻していきましょう。



9月は防災月間です

9月1日はかつて関東大震災が起こった日。多くの尊い命が失われたこの日を、防災意識への教訓として、「防災の日」が制定されました。さらに、9月は台風や豪雨などの災害も多いシーズンであることや、普段防災に興味がない人も家庭や地域での防災対策を見直す良いきっかけとなるように、

「防災月間」が定められています。国内のあちこちで、防災啓発イベントが行われます（学校でも12日に引き取り訓練があります）。

避難場所 知ってる？



いざという時のために
家族で集合場所を
決めておきましょう



この機会に、避難経路の見直しや家族での集合場所を確認したり、持ち出し用袋の中身のチェック、防災グッズの確認などを行ってみるのはどうでしょうか。懐中電灯の電池切れや水の賞味期限切れなど、意外なところに抜け穴が見つかったりすることもあります。いざというときに役立つように準備しておくことが大切です。

9月9日は救急の日！知っておこう応急処置

★すりきず

- ①傷口の汚れ（土や泥・小石など）を水で洗い流す。
 - ②傷の大きさに合った絆創膏などで覆う。
- ※学校ですりきずをした場合は、①までの処置を自分で行った後に保健室に来てくれると、処置がスムーズにできます★



★鼻血

- ①少し下を向き、うつむいた姿勢で小鼻の部分を押さえる。
- ②血が止まりづらいときは、保冷剤で鼻を冷やすようにしてみましょう。



★打撲・ねんざ・突き指（これらの処置の基本は同じ「R I C E」）

Rest ～安静～



動かさないようにすることで症状の悪化を防ぎます

Ice ～冷やす～



血流を抑え、内出血や炎症を最小限にとどめます

Compression

～圧迫・押さえる～



外傷がある場合は
止血の効果

圧迫すると痛みの
軽減や炎症を抑える効果があります

Elevation

～高く挙げる～



ケガの部位を心臓より高い位置にすることで血流を減少させ、腫れを抑えます