



谷原中ホームページにほけんだよりをUPしました！

25、9、2 谷原中学校 保健室 No.17

今週は健康観察週間です！

あっという間の夏休みでしたね★楽しかったですか？久しぶりの学校生活、少し慣れるまで、だるかったり、疲れたり、頭痛や腹痛などあるかもしれません。またここ数年、1週間ぐらい経ってから、体に症状が現れる人が増えています。今週は健康観察週間です。自分の生活を振り返り、生活リズムを少しずつ整えて授業に集中できる体と心にしていきましょう。



「歯は宝だね…」と夏休みのトラウマ事件

PTAの広報紙に載っていた私の写真とコメントで、「先生、歯、折れちゃったの？」と声をかけてくれた人が多くいました。実は私、6月上旬にあるスポーツ用品店の駐車場で転んで前歯を2本も折ってしまったのです…。こんな年齢になって転んで前歯を折るとは…。差し歯はいくらかかるのかな？とか自分の歯がなくなるという事に心がポキポキと折れていたところ、前山先生が私に言ってくれたのが「歯は宝だね」でした。今は無事にきれいな差し歯になって、せっかくなので、出っ歯だった歯を少し引っ込ませてもらいました。そして、夏休み中に転んだ事故現場であるお店にもう一度行く機会があり、なんと、その駐車場に着いたとたん、無意識に心臓がドキドキして、脈拍が速くなり、不安な気持ちでいっぱいになってしまったのです。これがトラウマという症状なんだと実感しました…。きっと時間が経つにつれ自然となくなっていくのでしょうか。とほほな夏休みでした…



9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。災害やけがや事故は、いつ、どこで起きるかわかりません。そんなとき、落ち着いた行動をとるのはなかなか難しいものです。日頃から十分な準備と心がまえをしておくことがとても大切です。

●災害やけがに備えて「水」や「救急用品」を準備しておこう！

ペットボトルに水をためておくことはとても役に立ちます。水道、電気、ガスのライフラインがストップしてすぐに困るのが「トイレ」おなかが空いたのを我慢できても、トイレは我慢できないものです。水があればバケツで流すことができます。これは感染症を流行させないためにも大事なことです。

軽いけがを自分で手当できるように、バンソウコウやガーゼや包帯など用意しておくといいです。谷原中は災害時に医療拠点校になっていて保健室は救護所になります。けがに使う用品はすぐになくなってしまふことが予想されます。各自お家でも手当ができるように準備しておいてください！

●救急車を呼ぶ方法を確認しておこう！

救急車は「119」番です。消防車も「119」番。ちなみに、パトカーは「110」番です。

こんなこと知っていると思っても、いざ緊急の時にはパニックになって、何番だっけ??なんて思うものです。119に電話すると消防署の方から質問してくれるので落ち着いて答えましょう。事故の現場がどこかということきちんと伝えられると良いですね。

●AEDの設置場所を知っていますか？

谷原中では、保健室前の職員玄関の壁に設置されています。駅や様々な施設でAEDが設置され、このような表示がされているのをよく見かけますよね。このAED、緊急の時は誰が使用しても良いのです。



このような

もし、家で家族が倒れてしまった時、道で倒れている人を発見した時、一番近くのAEDを使用して良いのです。AEDはパッドをつけてもし心臓が動いてたら、作動せず、必要な時だけ作動するシステムになっているので急に倒れたのを目撃した時は、迷わずAEDをやるのが大切です。中学生でもできます！人の命を助けることができます！

●災害用伝言ダイヤル「171」を覚えておこう！

3年前の3月11日に起きた東日本大震災で、東京も交通機関がストップし、家族が家に帰れないということが起きました。☎️も電話は通じず、送ったメールが何時間後に届くということが起き不安になりました。そんなときに便利な伝言ダイヤルです。「私は無事です」「〇〇にいます」など伝言を残しておくだけでも家族は安心します。日頃から、家族で、避難する場所や、連絡方法など話し合っておくことはとても大切です。

