ほけんだより　９月号

令和５年９月１日
南相馬市立小高中学校
保健室

今日から９月です。暑かった夏が過ぎ、季節は少しずつ秋に向かっていきます。秋は学習旅行や修学旅行など楽しみな行事がたくさんありますね。友達と協力し合って、学級の団結力を高められる秋にしましょう。

今月の保健目標

けがの予防と応急手当を学ぼう

第２学期身体測定を行いました

		身長	体重
1年	男	159.5	39.7
	女	155.1	49.4
2年	男	164.8	65.6
	女	151.7	45.4
3年	男	164.5	56.2
	女	158.8	57.9

２学期の身体測定を行いました。

左の表は身体測定の結果（各学年の平均値）です。身長や体重には個人差があるため、平均値と差があっても気にする必要はありません。

個別の結果については本日配付しました。自宅で大切に保管してください。２学期も規則正しい生活を心がけましょう。

歯みがきカレンダーに取り組みました

夏休み期間、保健委員が作成した歯みがきカレンダーに全校生で取り組みました。歯みがき状況を色別に記録することで、視覚的に自分の課題に気付くことができたのではないでしょうか。

みなさんから提出された反省には“歯を磨いた後フロスで歯の間の汚れも落とせるようにしたい”“食事の後、忘れずに歯を磨きたい”という感想が多く書かれていました。２学期以降、反省や課題を意識しながら、より丁寧な歯磨きを行うことができるといいですね。

夏休みを振り返って、自分の課題だと思うことを書きましょう。
朝に起きれず昼にみがくこともあれば昼にみがきわすれることがたくさんあったので、これを反省に1日3回みがくようにしたいです。

夏休みを振り返って、自分の課題だと思うことを書きましょう。
夜に歯をみがく前の歯があったので、二学期は忘れないようにしたいです。
歯をみがいた後には、フロスデントで歯の間のよごれも取るようにしたいです！

9月1日 防災の日　防災について考えよう

９月１日は「防災の日」です。また、防災の日を含む一週間（8月30日～9月5日）は「防災週間」とされ、防災関連の訓練や行事が行われています。

みなさんは、もしもの時のために食料などを備蓄していますか？この機会に家族で備蓄するものを決め準備したり、住んでいる地区のハザードマップなどで避難場所を確認したりしましょう。

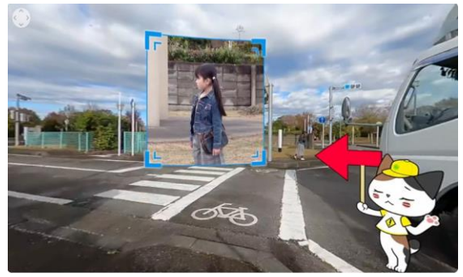
事故やけがの予防と応急手当

ＫＹＴ（危険予知トレーニング）にチャレンジ！

ＫＹＴとは危険（K）予知（Y）トレーニング（T）のことです。事故やケガを回避するためには、状況をよく見て、よく考え、危ないかも！と危険を予測する力をつけることがとても大切です。ＱＲコードを読み取ると、事故が起きやすい場所でのＶＲを観ることができます。どのようなところが危険なのか、考えてみましょう。身の回りには危険が潜んでいます。常に、危険を予知しながら行動選択できるといいですね。交通事故にあった際、すぐにその場から立ち去るのはやめましょう。けがの程度に関係なく、必ず警察（１１０番）に通報してください。

内閣府交通安全対策担当Youtube　【交通事故体験ＶＲ】

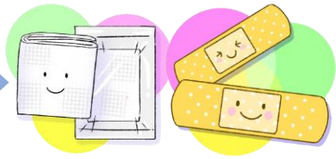
見通しの悪い道路　交差点　駐車場



けがをした時、どうする？～自分でできる応急処置～

すり傷

きれいな水で洗い流す



滅菌ガーゼまたは絆創膏で傷口を保護する

処置のポイント
- 傷口をきれいに洗い流す。
- 消毒液を使わない。
- 深い傷が広範囲に及ぶ時、は、ワセリンなどで傷口を乾燥させないようにする。
- 毎日ガーゼまたは絆創膏を交換して清潔にする。

突き指・ねんざ

安静にして悪化を防ぐ

冷やして腫れや痛みを軽減させる

圧迫して内出血や腫れの悪化を防ぐ

患部を心臓より高く挙げて腫れの悪化を防ぐ

鼻血

下向きで止血する

鼻の入口部から１～１．５㎝ぐらいのキーゼルバッハ部位と呼ばれる鼻中隔の粘膜から出ることが多いです。

鼻血が出たら首の後ろを叩いたり、あおむけになったりするのはやめましょう。少し前かがみになりながら、人差し指と親指で鼻翼部をつまみ、血が止まるまで待ちます。