

ほけんだより 9月号

令和6年9月3日
南相馬市立小高中学校
保健室

まだまだ暑い日もありますが、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

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

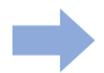
夏休み明け、身体測定を行いました。左の表は身体測定の結果（各学年の平均値）です。身長や体重には個人差があるため、平均値と差があっても気にする必要はありません。個別の結果は後日配付しますので、各自確認し自宅で大切に保管してください。

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

- ・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



R Rest
安静にして
悪化を防ぐ



I Ice
冷やして腫れや
痛みを軽減させる



C Compression
圧迫して内出血や
腫れの悪化を防ぐ



E Elevation
患部を心臓より
高く挙げて
腫れの悪化を防ぐ

やけど



- ・すぐに水で冷やす。（痛みが軽くなるまで、15～30分くらい）
- ・水ぶくれはなるべくつぶさないようにする。
- ・服を着ているときにやけどをした場合は、服の上から水をかけて冷やす。やけどをした部分を冷やした後、清潔なタオルやガーゼでおおい、そのまま医療機関を受診する。



9月1日
防災の日

防災について考えよう



防災ボトルづくりにチャレンジ!

災害はいつどこで起きるか分かりません。みなさんは「防災ボトル」を知っていますか。防災ボトルとは、プラスチックのドリンクボトルの中に、緊急時持ち出し用品を入れて緊急時に備える防災グッズです。急な地震や水害などに備えて「防災ボトル」をいつもバックに入れておくと安心です。1年生が体験活動で作った梅ジュースのボトルを活用することができます。みなさんなら、防災ボトルにどんな物を入れますか。災害時想定しながら、どんな時にどんな物が必要になるか考えて、準備をしてみましょう。避難場所や避難経路の確認などもしておくことをお勧めします。



【防災ボトルの中身(例)】

- ① 体温計
- ② 絆創膏×5枚
- ③ 綿棒×2本
- ④ アルコール消毒綿×2包
- ⑤ お金(※災害時は、電子マネーが使えません。小銭も準備しておきましょう。)
- ⑥ ホイッスル付きライト(いざとなったら光らせて笛を吹くことでSOSを発信できます)
- ⑦ 歯ブラシ
- ⑧ ようかん・塩分タブレット・飴(常温で保存できるものを入れておきましょう)
- ⑨ お薬(痛み止めや、毎日飲んでいるものなど)
- ⑩ ビニール袋

ボトルは、水に強く、中身がつぶれないうえ、いざというとき、コップや水筒代わりに使えます!