

ほけんだより 9月

令和元年9月6日
流山市立南流山中学校
保健室



長かった夏休みも終わり、2学期を迎えました。
有意義な夏休みを過ごすことができましたか？
2学期は、体育祭や南風祭など大きな学校行事があります。楽しい思い出にするためにも、けがや熱中症などの健康管理に注意し、充実した2学期を送れるようにしましょう。

9月9日は“救急の日”



応急手当チャレンジ こんな時どうする？

線で
つないで
みよう

ケガ

切り傷

座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。



やけど

傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。

ねんざ

動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどして挙げます。



鼻血

すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします（目安として5～30分ほど）。



応急手当

受診が必要な時

ひどい痛みや腫れ、変形がある時



傷が深く、出血が多い時



いつまでも出血が止まらない時



十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時

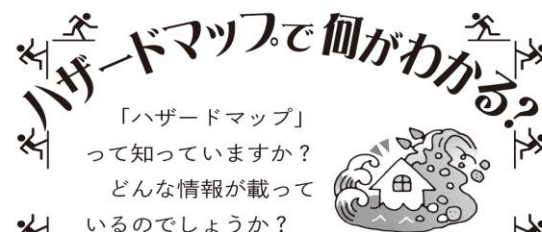


防災について考える

防災家族会議を開こう！

みなさんの家庭では、災害への備えはできていますか？災害発生時、必ず家族と一緒にいるとは限りません。交通機関がストップし、おうちの方が仕事先から帰ってこられない・・・なんてこともあるかもしれません。

いざというときに少しでも安心して避難できるよう、日頃から家族で防災について話し合うようにしましょう。



「ハザードマップ」って知っていますか？
どんな情報が載っているのでしょうか？

1 家のまわりの災害リスク

洪水や津波で浸水するかもしれない地域、土砂崩れの危険がある場所がわかる。

2 避難するルート

危険な所がわかれば、安全に避難する道順を考えておける。

3 通行止めになるかもしれない道

避難するとき「通れない」を防ぐ。



いざというとき見るのでは遅い。災害が起きる前に、おうちの人としっかり確認しておきましょう。



防災家族会議開催

話し合っておきたい議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合があります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル（171）の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまっ、新しく買い足します。



保健室からのお知らせ

9月26日(木)8:40～12:00
2年生 脊柱側弯症検診

体育館で実施します。女子は、上ジャージの準備をお願いします。
後日、お知らせを配布します。