

ほけんだより

令和元年 9 月
久井小学校 保健室



2学期が始まりました。「暑さ寒さも彼岸まで」と昔から言われていますが・・・。
今年はどうでしょうか？日中はまだ暑い日が続く中、体育祭の練習も始まっています。
体調を崩さないように、こまめに水分を摂り、汗拭きタオルを持ってくるようにしましょう。



9月9日は「救急の日」です。
学校、登下校のときに、「これくらい大丈夫」と思って
ルールを守らないでいると、けがや事故につながります。
自分だけでなく、友だちにもけがをさせることになるかもしれ
ません。少しの心がけで防げるけがもあります。けが
なく元気に過ごしたいですね。



できるかな？
正しい応急手当

<p>ころんですりむいた</p>	<p>目にゴミが入った</p>	<p>鼻血が出た</p>
------------------	-----------------	--------------



9月24日 ~ 30日は **結核予防週間**

結核(結核菌により肺に穴があく病気)は、かつて不治の病と言われていました。生活レベルの向上や医学の進歩により減少してきた結核患者数ですが、平成9年より再び増加に転じています。
しばしばニュースにもなるように、病院や学校での集団感染の危険もあり、過去の病気...と思い込んではいられないのです。

結核は早く発見すれば、ほとんど人にうつすこともなく、6か月から9か月で学校を休まずに治療することができます。



2週間以上せきが続いたり、たんが出たり、だるかったり、微熱が続いたりするときは、かぜと思い込まず、一度病院へ！

一人ひとりが結核の正しい知識と意識を持つように努めることが集団感染を防止するためにも大切なことです。

地震だ! MISSION ミッションをクリアして

非常用持ち出し袋を作ろう

START

正解だと思うほうに進もう



間違えてしまったときは、スタートに戻ってもう一回やり直し。

MISSION 1

教室で 地震が来た!

机の下にもぐる あわてて外へ飛び出す

ものが倒れてくるかもしれませんが、机の脚をしっかり押さえましょう。

MISSION 2

校庭で 地震が来た!

校舎に駆け込む 校舎から離れる

割れたガラスなどが降ってきてケガをするかも。グラウンドの真ん中にいましょう。

MISSION 4

通学路で 地震が来た!

転ばないように塀につかまる 塀から離れる

割れたガラスが降ってくるかもしれないので窓から離れ、しゃがみこみます。

MISSION 3

廊下で 地震が来た!

中央に寄ってしゃがみこむ 壁寄りに立つ

GET

緊急手当セット

ばんそうこう ガーゼ ウェットティッシュ

三角巾 ゴミ袋

塀が倒れてくるかもしれません。塀から離れましょう。

GET

トイレセット

携帯トイレ

MISSION 5

地震だ! コンロに火 がついているけど、どうする?

すぐに消しに行く 揺れがおさまってから消す

GET

防寒セット

保温シート 手袋 手拭きタオル

使い捨てカイロ 手拭きタオル

GOAL

地震が来たときの反応も大事ですが、日ごろから備えておくことも大事。GETしたものの以外にも、メガネや薬、生理用品など、なくてはならないものがあるはずです。おうちの人とチェックしてみましょう。

GET

非常食セット

非常食

MISSION 6

海岸で 地震が来た!

すぐに高台へ逃げる 津波が来るかどうか海の様子を見る

すぐに持って逃げられる重さにまとめ、出入口付近に置いておきましょう。