

ほけんだより 9月



夏休みも終わり、後半戦スタートしてきました。皆さんは、どんな夏休みを過ごしましたか？こころとからだを少し休ませることはできたでしょうか。夏休み中に夜更かしが続いたり、昼夜逆転したりして、生活リズムが乱れている人もいるかもしれません。まずは1週間くらいを目安に、少しずつ学校生活のリズムに体を慣らしていきましょう。早寝・早起き・朝ごはんも、もう一度意識してみてください。

さて、9月1日は「防災の日」、9月9日「救急の日」です。夏休み中にも各地で大きな地震や災害が発生し、災害は決して人ごとではないと、改めて感じた人も多いのではないのでしょうか。いざという時に、落ち着いて行動できるよう、日頃から防災マップや防災グッズを確認しておくことが大切です。また、家族とも「避難場所はどこにするか」「連絡が取れないときはどこに集合するか」など、もしもの時について話しあっておきましょう。



9月1日は「防災の日」



先月、熊本県での大きな地震や、千葉県、石川県などでも水災害が起き、不安な気持ちになった人も多いかと思います。その一方で、日頃あまり意識していない「防災」について考えたり話し合ったりする機会にもなったのではないのでしょうか。

災害が起こった時に、慌てず行動するためにも以下の点についてお家の人と話し合ってみましょう。



≡ 防災備蓄 5つのポイント ≡

1 水・食料は最低3日分



飲み水や食糧を家族の人数分そろえよう。

2 家族に合わせて準備する



薬、衛生用品、モバイルバッテリーなど必要な物を考えよう。

3 期限をチェック!



防災の日をきっかけに、賞味期限や電池を見直そう。

4 持ち出し袋はすぐ取れる場所へ



玄関や寝室の近くに置いておこう。

5 ローリングストックをしよう



ローリングストックって?

いつもの食品を少し多めに買って、使ったら買い足す備え方。



家族で確認しよう!

- ☐ 避難場所はどこ?
- ☐ 家族の集合場所は?
- ☐ 連絡が取れない時はどうする? ...
- ☐ 防災マップを見たことがある?



9/9 救急の日 にちなんで 応急処置の合言葉 RICE を知ろう!

9月9日は「救急の日」です。救急の日とは、昭和57年に厚生労働省によって定められたもので、救急について知ろう!という日です。それにちなんで、メジャーな応急処置の1つ、RICEを実践できるようにしてみましょう。RICE処置は、捻挫や打撲などのけがをした時に行う基本的な応急処置です。患部を安静にし、冷やし、圧迫し、心臓より高く上に上げることで痛みや腫れ内出血を抑えることができます。応急処置は、けがを治すための治療ではなく、悪化を防ぐための最後の対応です。いざという時にすぐ行動できるよう、RICEの意味と方法を確認しておきましょう。



RICE 処置はこんな時に使おう!

- ひねった時 (捻挫)
- 打った、ぶつけた時
- 引っ張られた時

R Rest (安静)

ケガをした部分を動かさず、安静にしましょう。



- 無理に動かさないようにしましょう。
- できるだけ安静にし、患部に負担をかけないようにします。
- 可能なら松葉杖や添え木などを使い、動かさないようにしましょう。

I Ice (冷却)

痛みや腫れを抑えるために、患部を冷やしましょう。



- 氷や保冷剤をタオルや布で包んで使用します。
- 1回15〜20分程度、2〜3時間おきに行います。
- 凍傷を防ぐため、直接肌に当てないようにしましょう。

C Compression (圧迫)

弾性包帯などで患部を適度に圧迫しましょう。



- 弾性包帯や伸縮性のある包帯を使い、患部を適度に圧迫します。
- 内出血や腫れの拡大を防ぎます。
- きつく巻きすぎると血流が悪くなるため、指先の色や感覚を確認しましょう。
- しびれや強い痛みが出たら、ゆるめましょう。

E Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に挙げましょう。



- 患部を高く挙げることで、血液やリンパ液の流れを助け、腫れや内出血を軽減します。
- クッションや枕などを使って、楽な姿勢で保持しましょう。

RICEは、捻挫・打撲・肉離れなどのケガに有効な応急処置です。症状が強い場合や改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

骨折・脱臼・傷口が大きい場合は、無理に動かさず、すぐに119番通報を!



≡ 気持ちの切り替えをしよう! ≡

夏休みが終わり、そろそろ学校のペースに心と体を戻していく時期になりました。「なんとなく体がしんどい」「学校に行くのに気が重たい」と感じることもあるかと思います。そんな時、無理に切り替えようとしなくても大丈夫です。少しずつ、自分のペースで戻していきましょう。例えば、「今日はいつもより少し早く寝る」「まずは行くだけ学校に行ってみる」など、小さな目標を自分の中で立ててみるのも1つの方法です。

できたことがあったら「今日もよく頑張った」と自分を認めてあげましょう。小さな目標達成を重ねていくことで、少し不安定だった気持ちも少しずつ落ち着き、「自分のペースで大丈夫」と思えるようになっていきます。気持ちの切り替えがうまくいかない、もしくは不安な気持ちが消えない時には、お家のひとや友達、担任の先生や保健室、カウンセラーなどまわりの大人に話してみてくださいね。



インフルエンザの感染症対策も行いましょう!



8月末、厚生労働省はインフルエンザが全国で流行シーズンに入ったと発表しました。東京都内でも8月27日にインフルエンザの流行開始が発表されています。厳しい暑さや「冬の病気」という意識から、基本的な感染対策が緩みがちになり、早期に流行している背景があります。夏の発熱を「熱中症だろう」と自己判断せずに、インフルエンザの可能性も疑うことが大切です。そして、感染症対策の基本、手洗いうがい、必要に応じてマスクの着用をしましょう。

