



埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和元年9月20日(金)

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんの健康状態はどうですか？9月はせいりゅう祭や体育祭など学校行事が多くあります。久しぶりの学校生活にまだ慣れず、疲れが取れない人もいるかもしれません。今の時季は寒暖差も大きく風邪をひきやすいですが、バランスの良い食事と睡眠時間をしっかりと確保して、勉強に部活動に行事に充実した2学期にしていきましょう。

夏休み中に治療・検査は済みましたか？

1学期健康診断後、治療の必要な人には受診勧告書を渡しました。夏休み中に治療を済ませた人は必ず治療報告書を学校へ提出してください。病院へ行っていない人は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

防災の日 って知っていますか？

9月1日は防災の日です。1923年に関東大震災が起きた日です。

今年、日本では、台風や豪雨による災害や、地震など様々な災害が起きました。これから、いつ何が起きても自分や、家族など大切な命を守るように、備えておくことが大切です。

非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト		災害後の救助や 救済物資の到着までに、最低限必要なものは 準備しておきましょう。	
貴重品 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 現金(小銭を含む) ※公共交通用に10円玉、100円玉 <input type="checkbox"/> 車や家の予備鍵 <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど <input type="checkbox"/> 銀行の口座番号・生命保険契約番号など <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 身分証明書(運転免許証、パスポートなど) <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 	情報収集用品 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器を含む) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池を含む) <input type="checkbox"/> 家族の写真(はぐれた時の確認用) <input type="checkbox"/> 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先 <input type="checkbox"/> 広域避難地図(ポケット地図でも可) <input type="checkbox"/> 筆記用具 	清潔・健康のためのもの <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> アルミ製保温シート <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 軍手か皮手袋 <input type="checkbox"/> マッチライター <input type="checkbox"/> 給水袋 <input type="checkbox"/> 雨具(レインコート、長靴など) <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 簡易トイレ 	ポイント <ul style="list-style-type: none"> ● 非常持ち出し品は、両手使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。 ● 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。 ● 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。 ● 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。 ● 定期的に中身をチェックしましょう。
食料など <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 飲料水 	その他 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 紙おむつ(幼児用・高齢者用など) <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの) <input type="checkbox"/> その他自分の生活に欠かせないもの 	ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。	

この機会に1度、家の備蓄品などをチェックしてみましょう！



長い休み長い休みが終わり、みんな元気に2学期のスタートを切ることができました。いよいよ2学期です。早く学校生活のリズムを取り戻し、充実した学校生活を送りましょう。

生活の切り替えはいかがですか？

生活のリズムが元に戻らず、体調を崩す子どもが多く見受けられます。運動会の練習も本格的に始まります。疲れを残さないためには、

- 栄養 … 朝昼夕しっかり食べましょう。
- 運動 … 運動の後は、必ず汗の始末をしましょう。
- 排便 … 朝トイレに行く習慣をつけましょう。
- 睡眠 … 十分な睡眠を心がけましょう。



9月9日は救急の日

- 運動会の練習も始まり、ケガをする人も多くなります。自分でできる手当の方法を紹介します。
- 転んですりむいた … 傷口を水道の水できれいに洗う。(土などを洗い流して、バイキンなどが入らないようにするため)
 - 鼻血が出た時 … あわてないで、イスに座って下を向き、鼻の下部の少し広がっている所を押さえる。上を向いたり、首の後ろをたたいたりしない。
 - 転んで歯が脱臼した … 抜けた歯を捜し、水道水で30秒位洗って、元に戻してできるだけ早く歯医者さんへ行く。(歯根が乾かないようにするため) もし、牛乳が手に入れば、牛乳の中に入れて、すぐ歯医者さんへ行く。
 - この機会に家の救急箱の中身をチェックしてみても良いでしょう。