

OASIS

(ほけんだより) VOL.5

令和5年8月31日
 まつばらだいまんちゅうがっこう ほけんしつ
 松原第四中学校 保健室



新学期が始まりました。夏休みモードからの切り替えは、スムーズにできましたか？

まだまだ暑い日が続きそうですので、体調管理をしっかりとしてくださいね。



たいいくたいかい れんしゅう はじ
体育大会の練習が始まるよ!!

日常生活でも水分補給は必要ですが、体育大会の練習が始まると、もっとたくさんの水分が必要になります。いつも以上に多くお茶やお水、スポーツドリンクを忘れずに持ってきてくださいね。



がつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日です

おうきゅう て あて ただ
☑ 応急手当、正しいのはどっち？

はな ち
鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱつてのばす
- 動かさずよく冷やす

だ ぼく ねん ざ
打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさず確認し、もむ

きゅうきゅうしや
救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

防災の日

もし、〇〇で地震が起きたら？

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちることがあるので、カバンを頭に乗せて守ります。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せられることもあるので、人の流れにも注意が必要です。



学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり、倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるのでその後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとすると、かえって危険です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れがおさまってきたらすぐに空けて出入口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているかもしれません。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントは次の通りです。

- ①生活リズムを見直す(早寝早起き、朝ごはん)
- ②予定を詰め込みすぎない(ゆったりモード)
- ③ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ④お風呂にゆっくりつかる

だるさや疲れは「休みたい！」という体からのメッセージです

9月の保健行事

尿検査1次 9月7日(木) 全員提出

この日に忘れた場合は8日(金)に提出

尿検査2次は9月27日(水)、28日(木)です。

