

ほけんだより 9月

令和2年
松原第六中学校
保健室

9月には、防災の日（1日）、救急の日（9日）、秋の全国交通安全運動（21～30日）、結核予防週間（24～30日）、環境衛生週間（24日～10月1日）、健康増進普及月間があります。新型コロナウイルス感染症の流行で、自分の体調やまわりの環境に目を向ける機会が増えたと思います。また、災害はいつ、どこで起きるか分かりません。いざというときに自分にできること、いざというときの備えなどについて考える機会にしてください。



家族でチェック

- 地域の避難場所を知っていますか？
また、家族とどこで集合しますか？
- 非常時の連絡方法は？
災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます
ふだんから使い方を確認しておきましょう
- 非常用持ち出し袋の中身や食料品や日用品の備蓄は十分ですか？



心停止が疑われるときに行う救命処置について、厚生労働省から、新型コロナウイルス感染症の感染予防を踏まえた注意点がだされています。

- 新型コロナウイルスが流行している間は、全ての心肺停止傷病者に対し感染の疑いがあるものとして対応する
- 反応の確認や呼吸の観察時には、傷病者の顔と救助者の顔が近づきすぎないようにする
- 成人の心停止に対しては人工呼吸を行わずに、胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを実施する
- 子どもの心停止に対しては、講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合には、人工呼吸も実施する
- エアロゾルの飛散を防ぐため、胸骨圧迫前にハンカチやタオル（マスクなどでも可）等を傷病者の鼻と口にかぶせるようにする
- 救急隊に引き継いだ後は、速やかに石けんと流水で手と顔を十分に洗う
傷病者の口と鼻にかぶせたハンカチ等は、直接触れないようにして廃棄することが望ましい

9月は「健康増進普及月間」

毎年9月は「健康増進普及月間」として、運動習慣の定着や食生活改善などの健康的な生活週間確立をテーマに、さまざまな取り組みが行われます。がんなどの生活習慣病はかつて、「成人病」といわれていましたが、現在では年齢に関係なく、また、みなさんの年代からの予防が大切だとわかってきています。

昨年度、保健委員会でを行った生活アンケートでは、ほとんどの人が朝ごはんを食べていましたが(93%)、睡眠時間が不規則(57%)で、眠気を感じている人が多くいました。帰宅後の過ごし方を見直してみましょう。



適度な運動と、休養(睡眠)、栄養バランスのとれた3度の食事を柱に、将来にわたって健康に気をつけて生活していきたいですね。



検診が実施されます

延期されていた、検査・検診が2学期に実施されます。問診票の記入等お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

《検診予定》

9月 2日	眼科検診 (1年)	10月 26日	耳鼻科検診 (3年)
10月 1日	歯科検診 (2年)	10月 27日	耳鼻科検診 (2年)
10月 8日	歯科検診 (3年)	10月 29日	歯科検診 (1年)
	尿検査1次 (全学年)	11月 19日	眼科検診 (2・3年)
10月 9日	尿検査1次 (全学年)		
10月 19日	耳鼻科検診 (1年)		
10月 21日	尿検査2次 (該当者)		
10月 22日	尿検査2次 (該当者)		

