



2024年9月2日

兼六中学校 保健室

9月の保健目標

けがを予防しよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月とはいえ、日中は夏と変わらないような暑い日がまだ続いています。油断せず、熱中症対策を継続していきましょう。

9月には、大イベントである運動会があります。夏休みの生活リズムから戻っていない人はいませんか？生活リズムを学校モードに戻し、しっかりと体調を管理して9月を健康に過ごしましょう。



9月1日は防災の日

最近では地震があったり、台風がきたりと自然災害が多く、不安な気持ちになる人もいないのでしょうか。その不安な気持ちを和らげるためにも、災害が起こる前に備えをしておきましょう。



備え① 非常用持ち出し袋の中身を確認しよう！
500ml容量の透明なボトルを使い、防災ボトルを作成し、最低限の防災グッズを備えておくこともGOOD！



みんな知ってる？もしもに役立つ防災ボトル

←このような透明なボトルに、ホイッスル・圧縮タオル・エチケット袋・ミニライト・ビニール袋・常備薬・ばんそうこう・アルコール消毒綿・ようかん・現金などを入れておき簡易防災グッズを日頃から準備しておく、持ち運びもできて便利です。



備え② 自分の避難場所を確認しよう！
家族と避難先を確認し、災害時に集まれるようにしよう！

知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。

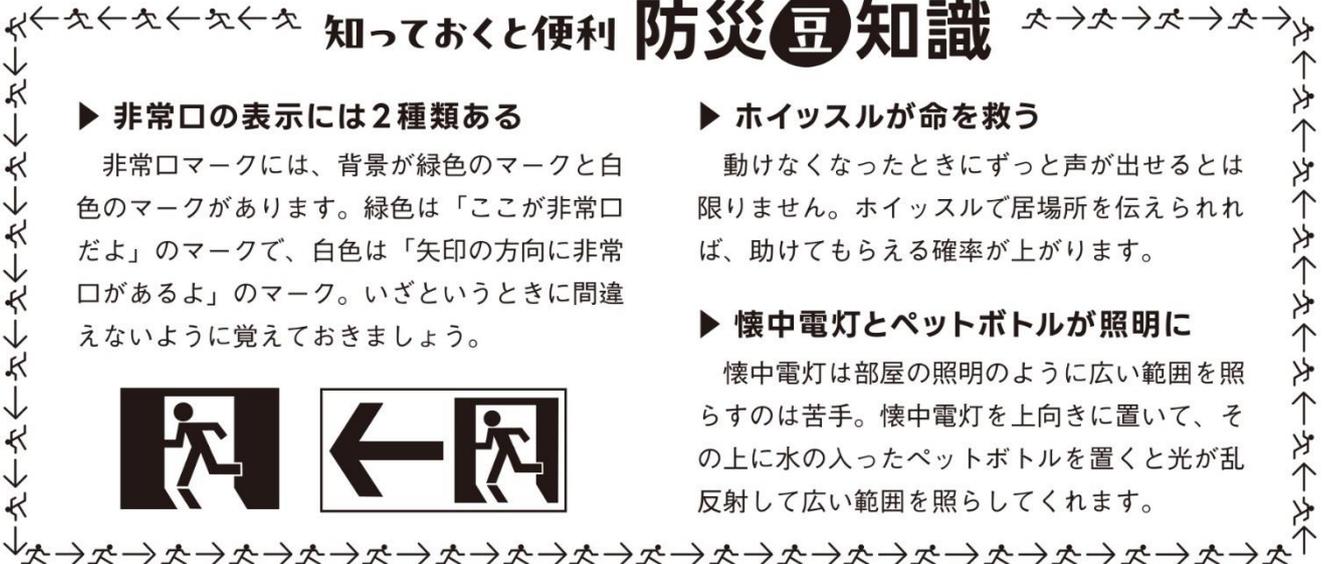


▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。





みんな知ってる？ AED のこと

みなさんは、AED とは何か知っていますか？ AED は「Automated External Defibrillator」の略語で、日本語では「自動体外式除細動器」と呼ばれています。

AED が心臓に電気ショックを与えるのは、AED が「心停止」状態と判断した時です。では「心停止」とはどのような状態なのでしょう？ 言葉から想像すると心臓が止まって全く動いていない状態だと思われがちですが、実は違います。

「心停止」は、心臓がブルブルとけいれんしてポンプとしての機能がなくなり、心臓から正常に血液を送り出すことができない状態を指します。けいれんしている心臓に電気ショックを与えて、再び正常な状態に戻すことが AED の役割です。



AED の
せっち ばしょ
設置場所を
知っていますか？



兼六中学校の AED の設置場所は

新体育館の玄関と保健室前の 2 か所です！

見覚えのない人は、ぜひ一度確認してみてくださいね。

9月18日（水）は運動会です！（予備日：19日）



運動会では、みなさんの日ごろの頑張りやたくさん練習してきた成果を本番で出せるように「運動会準備リスト」を参考に、しっかり準備をしましょう。

まだまだ暑い日が続いています。運動会の練習もあるため、引き続き熱中症には注意しましょう。日頃の生活リズムを整えて、こまめに水分を取り、体調がすぐれない時は早めに休息をとりましょう。

※熱中症対策のため、当日の気候等の状況により、延期となる場合があります。

【運動会準備リスト】

- 爪を切る
- 3食バランス良く食べる
特に朝食を食べてこよう
- 睡眠をしっかりとる
中学生は8時間以上
- 体調を整える
体調がすぐれない場合は
早めに医療機関へ受診する
- 十分な水分を当日持ってくる
おすすめはスポーツドリンク・麦茶
補充用のペットボトルも持参可

【運動会で役立つ！ 手当の仕方】

運動会でけがをした時に、何も手当をせず救護テントに来るのではなく、以下の手当ができる場合には、その手当をしてから、救護テントにきてください。

すり傷：水道で傷口の汚れを洗い流す
足のつり：少しずつ伸ばす
鼻血：座って小鼻をつまむ

