



令和2年9月7日
田原市立東部中学校



今月の保健目標：けがの防止につとめよう

日中はまだ暑い日が続きますね。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜によーく耳をすますと虫の声が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠ですね。季節の変わり目は、疲れやすいときでもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！

覚えておこう！

自分でできる応急手当



鼻血が出た！

軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ



カッターナイフで切れた！

流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血



お湯でやけどした！

流水で痛みがやわらぐまで冷やす



※「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。



安静

Rest

安静にして動かさない



冷却

Icing

痛いところを冷やす



圧迫

Compression

押さえて圧迫



挙上

Elevation

心臓より高くあげる

東部中の AED の設置場所

- ・体育館エントランス
(トイレ前)

※緊急の場合、すぐに取りに行けるよう場所を確認しておきましょう。



知っていますか？ AED のこと

AED とは、心臓がけいれんし、血流を流すポンプ機能を失った状態になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

◎AED を使うのは、どんなとき？

意識がないとき

呼吸の様子がおかしいとき

※AED を使うときは、119 番通報することと胸骨圧迫（心臓マッサージ）をすることも忘れないようにしましょう！



もしものときに役立つ防災リスト

もしものときって・・・

災害はいつ、どこで起こるか分かりません。もし、家族がバラバラの場所にいたら、1人だったら……。とっさのときに、自分や大切なひとを守るように準備をはじめましょう！

なにが必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

- | | |
|--|---|
| ☐ 水 | ☐ 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！） |
| ☐ ヘルメット、防災ずきん | ☐ 衣類、下着 |
| ☐ 軍手 | ☐ 紐なしの運動靴 |
| ☐ レインウェア | ☐ 携帯ラジオ |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ マッチ、ろうそく |
| ☐ 予備電池、携帯充電器 | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など） | ☐ ペン、ノート |
| ☐ タオル、ブランケット | ☐ 防犯ブザー |
| ☐ 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉 | |



マウスウォッシュがあると便利



感染症対策にも

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 体温計

女子はさらにプラス

- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の见えないゴミ袋



貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

【9月の保健行事】

* 9月7日（月）発育測定 1年・2年

* 9月8日（火）発育測定 3年・F組

◎服装

半袖・半ズボン（夏の体操服）

◎持ち物

メガネ・コンタクト（持っている人）

※おうちの方へ※

1学期にお子様の発育や健康状態を把握するために健康診断を行いました。病院などで受ける検査とは違って「学校生活を送る中で注意することはないか」「疾病の“疑い”はないか」を調べるものです。

疾病およびその疑いのある場合のみ、個別で「結果のお知らせ」をお渡ししています。なるべく早く受診され「受診結果」を学校へ提出してください。

「すこやかについて」

9月の測定記録を記入してお渡しします。

確認していただけましたら、確認印をよろしくお願いいたします。

「色覚検査について」

色覚検査は実施していませんが、要望があれば個別に検査しますので、遠慮なく申し出てください。

