

ほけんだより 9月

長崎市立小ヶ倉中学校 保健室

2学期に入り1週間が経ちました。生活のリズムは戻っていますか？夏休み明けは、暑さや学校の生活リズムに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。暑さもまだ1ヶ月程続きそうなので、自分の体調を考えた活動をし、水分補給など熱中症の予防もしましょう。

保健室の来室
で多い症状



腹 痛 頭 痛 吐き気 捻 挫 切り傷 打 撲 すり傷



保健室の来室は「腹痛」「頭痛」「吐き気」の症状が多いです。

「具合が悪い」だけでは、伝わりにくいことがあります。「いつ（いつから）」「どこが」「どんな痛み？（気になる症状）」「心当たる原因」などを伝えると良いですね。原因を解決することで良くなることもあります。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静

安静にして動かない

I 冷却

cing

痛いところを冷やす



C 圧迫

包帯などで押さえて圧迫

Compression

E 挙上

心臓より高く上げる

Elevation

いざという時のために覚えておきましょう

救急安心センター

- ・救急車を呼んだほうがいいかな？
- ・今すぐ病院に行ったほうがいいかな？
- ・どこの病院に行けばいいかな？

と思うとき・・

医師や看護師からのアドバイスや医療機関の案内をしていただけます。

#7119

または 095-801-1217

※24時間365日利用できます。

9月1日は「防災の日」

でした。

今年は大きな地震があったり、大きな台風や進路がわからない台風が発生したりしています。災害はいつ起こるかわかりません。日頃から備えをしておくとよいと思います。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしまふと水道が使えないことがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。



飲用水

命を守るために水

必要量

1人あたり1日 3ℓ
最低でも3日分
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできるところからやってみてください



保護者の方へ

＜スポーツ振興センター申請時のお願い＞ 学校管理下におけるケガ等について、スポーツ振興センターの申請をする場合は「医療等の状況」の他に「口座振込依頼書」などの書類も一緒にご提出ください。