

ほけんだより9月

9月号 R4. 9. 1
銚子西中 保健室

9月10日は月が最も美しいとされる「十五夜」。平安時代には貴族たちが月を愛でて宴を催したと言います。それも空の月ではなく、水面やお酒の杯に映った月を楽しんでいたのだとか。鈴虫の澄んだ声が響く秋の夜長は、月を眺めて大昔の人たちに思いを馳せるのも楽しいかもしれませんね。2学期も元気に過ごしましょう！



9月の保健行事

日(曜)	項目	実施学年	内容
12(月)~16(金)	身長・体重測定	全学年	体の発育の様子を調べます。

Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの
3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、
学校に行きたくない
心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



ながらスマホは視界の95%が見えていない! ⚠



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということです。

「ながらスマホ」では「危なかった!」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。

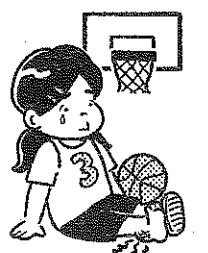


保護者の方へ ~日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度~

学校の管理下では、体育時間や部活動など様々な状況において、「けが」をすることがあります。日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、子供が学校の管理下で「けが」などをした時に、保護者に対して給付金（災害共済給付）を支払う制度です。

学校で「けが」をして受診する際には、担任または部活動顧問に連絡してください。保健室から災害共済給付金の書類をお渡しします。医療機関等で書類を記入してもらい、学校まで提出してください。

※ 受給券は使用しないようお願いします。



ふだんから知っておきたい

胸骨圧迫の?

Q. 胸骨圧迫はなぜするの?

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q. なぜ1分間に100~120回?

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫?

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です!

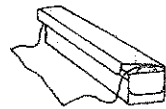
災害時の節水に大活躍!?

キッチンラップ

地震などの災害が起こると、家庭で水道水が使えなくなることがあります。

備蓄している水は、できる限り飲料用にとっておきたいもの。でも、飲む以外にも、水が必要な機会はたくさんあります。

そんなときに活躍するのが「キッチンラップ」。アイデア次第で節水できる、便利アイテムなのです。



災害時の使い方

- ◎ 食器に敷いて食事をする
➡ 食器を洗わなくてよい
- ◎ 手に巻きつけて手袋代わりにする
➡ 手が汚れないので、手を洗わなくてよい

防災グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。

