

ほけんたより 9月

9月号 R8. 9. 3
銚子西中 保健室

9月7日から22日頃は「白露」と呼ばれます。夜の気温が下がり、草花に降りた露（水滴）が朝日に照らされて白くかがやく—そんな光景からついた名前です。

しかし、地球温暖化の影響で最近では9月に入っても厳しい暑さが続いています。こまめな水分補給で熱中症対策を心がけつつ、涼しい朝の訪れまでもうひと頑張りしましょう。



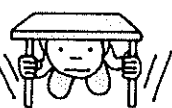
まだまだ
注意しよう
熱中症に

地震だ！ 場所別 最初にとるべき行動は？



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



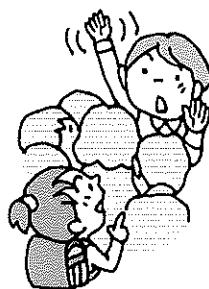
屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



その
楽観視



活動などで転倒して頭を強く打ったとき「痛くないから大丈夫」とと楽観視するのは禁物です。



危険

直後は元気に見えても、数時間から数日経って症状が急変することもあるのが、頭部打撲の怖さです。運動を続けて悪化した例も。打った後は無理をせず安静に過ごし、経過を観察しましょう。



頭を打った後の危険なサイン

- 激しい頭痛
- 吐き気や嘔吐
- めまいや視界の異常
- 強い眠気
- ぼんやりする
- けいれん など

もし危険なサインが一つでも現れたら、ためらわずにすぐ病院を受診、または救急車を呼んでください。



自転車

に正しく乗ろう

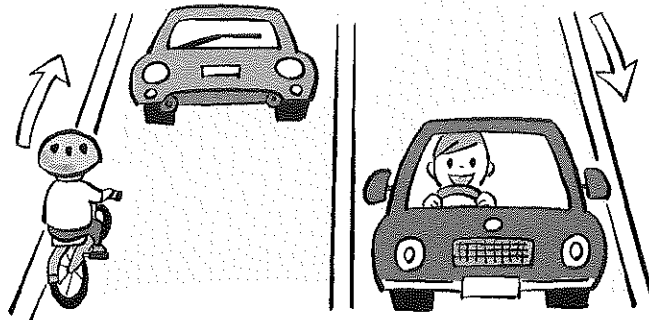


秋の全国交通安全運動が始まります。改めて乗り方を見直しましょう。



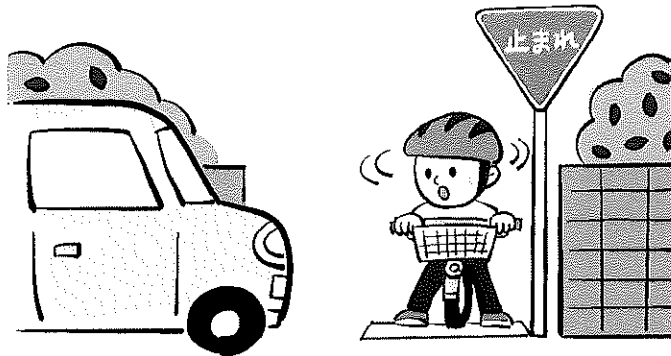
車道の左側を走る

自転車が走っているのは車道の左側。ただし、13歳未満の人は歩道の車道よりを通れます。



一時停止を守る

交差点では信号だけでなく、「止まれ」の標識や道路に「止まれ」と書いてある場合、必ず止まって安全を確認しましょう。

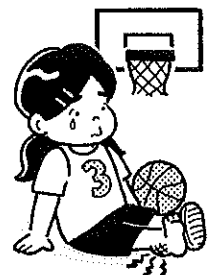


保護者の方へ ～日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度～

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。



悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイヤル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900