

保健だより 9月

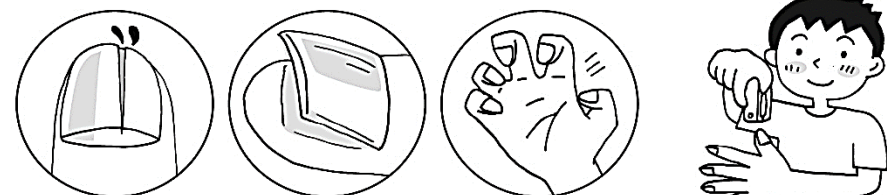


防災の日が9月1日に制定された理由は、①関東大震災(1923年)が発生した日であること、②古くから言い伝えられている二百十日であること、だとされています。二百十日とは、立春から数えて210日目であることを指し、現在の9月1日前後です。この時期は台風が到来し、稲作が被害を受けやすいと恐れられてきました。そこで台風シーズンに備えて警戒するという意味があったとされています。7月には熊本県で最大震度7の地震が、8月には千葉県で豪雨による被害がありました。地震、津波、豪雨を始めとする異常気象、土砂崩れ、河川のはん濫など、自然災害はいつ、どこで起こるか分かりません。いざという時に行動できることが大切です。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

- かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る
- 近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する
- 電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかり、停車後は乗務員の指示に従う
- ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる
- 海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する
- エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる

あなたのつめ、のびていませんか？



意外に多い、爪のけが。爪には指先を守ったり、力を入れるときに支えたりするなどの大切な役割がありますが、伸びすぎるとひっかかりやすくなり、けがのもとです。

手の爪の長さは手のひらの方から指を見て、白い部分が出ていないくらいがちょうどいいと言われています。1週間に1回は確認しましょう。手と同時に足の爪もお忘れなく！

けがに注意！

夏休みが終わり、学校生活が戻ってきました。勉強や部活動、趣味の活動を元気に頑張ろうと思っている人も多いでしょう。

でも、ちょっと待って！ 体とこころの準備が整っていないと、思わぬけがをしまうかも!? 自分の体とこころの様子に気をつけて、けがを予防しましょう。



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

- うっかりした**
【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった
- ゆだんした**
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした
- あわてていた**
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ
- ふざけていた**
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った
- ルールを守らなかった**
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった
- 「注意一秒、ケガ一生」**
なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

ケガをしたときは

保健室に来る前に自分たちでできることをやっておくと、手当もスムーズにできます。

- すり傷**
水道水でよく洗う
- 切り傷**
清潔なハンカチを当てて押さえる
- やけど**
水道水でよく冷やす
- 目にゴミが入った**
水に顔をつけてまばたきをする