



# 保健だより

9月号

令和2年9月  
阿南中学校保健室

保健目標 : ケガの予防をしよう



9月に入ってもまだまだ残暑が厳しい中、台風も心配されます。9月9日は、「救急の日」です。『備えあれば憂いなし』といわれるように今一度、家族で災害に備えておきましょう。

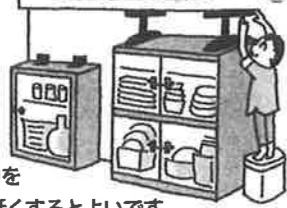
日頃から

## 地震に備えておこう

家族みんなで

### 家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



### 防災家族会議

- 避難場所
- 役割分担
- 連絡方法
- 集合場所



家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



### 備蓄や非常持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに!

阿南中学校のAEDはどこにあるか知っていますか? AEDが設置されている場所や担架の設置されている場所を確認しておいてください。担架は、体育館入り口と保健室にあります。

## 9月9日 救急の日

AEDの設置場所を知っていますか?



学校には、ココにあります!

体育館1階正面入り口  
下駄箱の上

## しっかり学ぼう・心肺蘇生法

皆さんにも救える命があります。



感染症が心配される場合は基本的に、人工呼吸は行いません。



# 打撲? 捻挫? に RICE 処置!

早い手当が、早い回復につながります!

Rest (安静)

Ice (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)



プレーは中断!  
試合中でも授業中でも!



とにかく冷やす!



しびれない程度に  
圧迫固定!



心臓よりも高く!

### 『抑える勇気』

成長期にある皆さんの身体は、使いすぎなどによる過度の負荷に弱い面があります。これから一生、スポーツはもちろん、毎日の生活で使っていく大事な身体です。

ときには、休むこともトレーニングの一環ととらえ、自身にあった活動量やペースを考えながら取り組んでほしいです。

## スポーツ障害?



◎ 9月24日～30日は結核予防週間です。

『結核』は過去の病気ではありません!

減少しているものの、現在でも根絶されていません。

症状・せきが2週間以上続いている

- ・たんが出て、ときどき血が混じることがある
- ・倦怠感(体がだるく)、微熱が続いている

このような症状が続くときは早めに受診しましょう。



夏の健康力アップにチャレンジできましたか?

毎日の生活をチェックすることで、自分の生活習慣を見直すことができましたか?

コロナ禍で、毎日の検温や健康チェックは、あたりまえの日常になりました。感染症予防対策だけではなく生活習慣病を予防するためにも、日々の生活をいかに過ごすかが大切です。自分で意識して行動することで、生活リズムを整え、良い生活習慣を身に付け、健康生活の基礎を作りましょう。

引き続き、健康観察表に記録していきましょう。

