ほけんだより９月

夏休みが終わり、二学期が始まりましたね。皆さんは楽しい思い出を作り、充実した夏を過ごせたでしょうか。まだまだ暑い日が続きますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。体は疲れていませんか？夏の疲れが出やすい時期なので、二学期も元気に学校生活を送れるよう、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

広島市立沼田高等学校　保健室

９月１日は「防災の日」９月９日は「救急の日」

９月１日は「防災の日」、９月９日は「救急の日」です。いずれも、私たちの生命や健康と深くかかわっていますね。「災害」も「救急」も、いつ、誰の身に起こるかわかりません。日ごろから１人ひとりが災害や、救急に関心を持って生活することが、かけがえのない命を守る第１歩となります。大きな自然災害が頻発する中、首都直下地震や南海トラフ地震など、そう遠くない将来に大地震が起きるとも予測されています。もし、こんな場所にいるときに起こったら…？

もし、〇〇で地震が起きたら？

学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものがおちてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。

登校中・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に載せて守ります。

デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。

バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外にでようとするとかえって危険です。

自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐに開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。

暑さとケガにご用心！

裏面に保護者へのお知らせがあります。

熱中症予防

まだまだ残暑が続く９月です。いつもより水分をたくさんとった方がいいタイミング　**①スポーツの前後・途中　②寝る前、起きた後　③入浴の前後！**

引き続き熱中症にならないよう、予防方法を再確認しておきましょう。

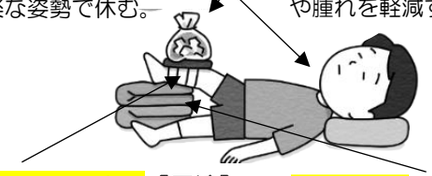
- こまめな水分・塩分補給
- 身体の蓄熱を防ぐ（涼しい服装・濡れタオルや保冷剤）
- 環境や体調に応じて、運動を中止したり、軽めにする
- しっかり休み、食事をとる

応急処置

迅速な応急処置によって、けがの重症化を防ぐことができます。ぜひ知っておきましょう。保健室にも来室の多い、打撲や捻挫の応急処置（RICE）について紹介します。

Rest【安静】
患部を動かさず、体重がかからないよう楽な姿勢で休む。

Ice【冷却】
氷ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、痛みや腫れを軽減する。



Compression【圧迫】
包帯などで適度に圧迫することで、腫れ・内出血・炎症を抑える。

Elevation【挙上】
患部を心臓より高い位置に上げ、重力を利用して腫れ・炎症を抑える。

色覚（色を識別する感覚）に係る健康相談のお知らせ

健康診断では全員に実施されていませんが、希望により健康相談の一環として色覚検査を受けることが出来ます。色覚異常の頻度は、およそ男子の 5%、女子の 0.2%と言われ、検査で色覚異常と判定される人の大半は日常生活に支障を感じることはないと言われています。治療方法はありませんが、職業・進路選択の際に色に対する自分の特性を知っておくことは有益であると思われます。**検査を希望する人は保健室に９月 30 日までにご相談ください。**検査のことについて説明をします。なお今までに色覚検査を受けて正常と確認をされている場合や、専門医ですでに相談が済んでいる人はさらに検査を受ける必要はありません。

保護者の方へ

スポーツ振興センター共済掛金納期のお知らせ

スポーツ振興センター共済掛金の納期限は１０月２日（月）です。

幼稚園・学校の管理下において園児・児童生徒が災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を受ける「スポーツ振興センター災害共済給付制度」に加入している方は、掛金（年額1,６１５円）の納期限が１０月２日となっています。口座振替の手続きがお済の方は、令和５年１０月２日（月）に指定口座から引き落とされます。納付払の方には、令和５年９月20日以降に教育委員会から納付書が郵送されますので、金融機関窓口で払込みをしてください。