



2022. 9. 1
 白山市立北辰中学校
 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。

防災クイズ! ○×で答えよう

? 災害後の情報はSNSで入手するといひ

答えは×

SNSの情報やうわさ話には、憶測やデマもあります。携帯ラジオを準備しておいて、正しい情報を手に入れましょう。

? 火事で煙が出ていたら姿勢を低くして逃げる

答えは○

煙は有毒で、吸い込むと命にかかります。煙は上に進むので、姿勢を低くして、壁づたいに横か下方向に逃げましょう。

? 火事や地震で逃げるときは、エレベーターを使ってはいけない

答えは○

停電が起これると、エレベーターに閉じ込められる心配があります。階段を使いましょう。



もしものときの備えできていますか?



防災グッズの中身をチェック!



避難場所を確認しておこう!

似ているけれどちょっと違う

安心 と 安全

安心: 気にかかることがなく、心が落ち着いていること。

安全: 危険を受ける心配がないこと。

安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。

もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とは言えません。家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。



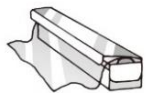
災害時の節水に大活躍!?

キッチンラップ

地震などの災害が起これると、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。



9月の保健目標 けがの予防に努めよう

9月9日は救急の日



おほえうあこう こんなときどうする？

<p>ボールがあたった</p> <p>+ ビニール袋に氷を入れて冷やす</p>	<p>目にゴミが入った</p> <p>+ 洗面器に水を入れてまばたきをする</p>
<p>ひざをすりむいた</p> <p>+ 傷口の汚れを洗い流す</p>	<p>鼻血が出た</p> <p>+ 小鼻をつまんで下を向く</p>
<p>足首をひねった</p> <p>+ 安静にして冷やす</p>	<p>ゆびを切った</p> <p>+ 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる</p>

ケガ予防 4つのコツ

<p>朝ごはんを食べる</p> <p>体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。</p>	<p>しっかりウォーミングアップ</p> <p>体を温め、動かす準備をしましょう。</p>
<p>無理をしない</p> <p>体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。</p>	<p>運動後のケアも忘れずに</p> <p>ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。</p>

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。

「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。



運動会の練習が始まります！
熱中症もまだまだ心配です。
本校の冷水機は感染予防のため直接飲むことを禁止していますので、
水筒を持ってくるよう

お願いします。



～今週から新学期がはじまりましたね(*o*)～

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、

なんだかだるい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

