

# ほけんだより

\*9月の保健目標\*  
けがの予防に努めよう!

令和4年9月7日(水)第14号 札幌市立簾舞中学校



近年は、毎年のように全国各地で自然災害が発生しています。夏休み中も、本州を中心に大雨の被害があり、多くの住民が避難所生活を余儀なくされました。現在も、石川県では浸水した住宅の清掃作業が行われています。

自然災害はいつ起こるかわかりません。「もしも」のために、日ごろから備えておくことが大切です。9月1日は防災の日。これを機に、自分の対策を見直してみましょう。

## 「もしも」のために「今」備えよう。

### 避難場所知ってる?

簾舞中学校? 簾舞小学校? 藤野小学校? その他の避難場所?



災害が起こった時、家族が一緒とは限りません。  
家族で避難場所を一致させておきましょう。



### 避難バッグに〇〇入ってる?

マスク アルコールウェットティッシュ などの感染症対策グッズ



避難バッグの中身は定期的に見直しましょう。  
コロナ禍では、感染症対策グッズも常備しておきましょう。



### 災害時、家族とはぐれてしまったら?

近くの避難所に避難しよう!



家から出る場合は、家の玄関ドアに  
「〇〇に向かいます」など、メモを残しておこう!



災害伝言ダイヤルを活用しよう!



「災害用伝言ダイヤル」とは、非常時に固定電話や携帯電話からかけることができる非常用の連絡手段です。「171」をダイヤルすることで、録音することができ、その録音を聞くことも出来ます。普段でも、体験できる期間があるのでぜひ使ってみてください。

# 覚えておこう、応急手当

9月9日は「救急の日」ということで、みなさんでもできる（できてほしい！）応急手当について紹介します。学校でけがをした時は保健室がありますが、外出先でけがをした時、すぐ近くに頼れる場所や大人がいるとは限りません。この機会に、ただし応急手当について学んでほしいと思います。

## 鼻血



- ① 鼻の穴の横（キーゼルバッハ部位）をつまむ。
  - ② 少し下を向いて安静にする。
- ★ 血が止まったか何度も確認したり、ティッシュを鼻に詰めることは逆効果。1時間たっても止まらないときは病院に行きましょう。

保健室に来るまでの間に、①②  
ができるといいですね！

## ねんざ 突き指・捻挫



- ① 安静にして、受傷部位を冷やす。
  - ② 受傷部位を包帯などで圧迫し、固定する。
  - ③ 心臓より高い位置にする。
- ★ 内出血や腫れがある場合には骨折を疑って、病院に行きましょう。

安静にすることが  
早く治すための近道ですよ！

## やけど



- ① 痛みが軽減するまで流水で受傷部位を冷やす。
  - ② 受傷部位をガーゼなどで覆い、保護する。
  - ③ 定期的にガーゼを交換するなどして、清潔を保つ。
- ★ 水ぶくれができているときは、つぶさずにガーゼなどで保護しましょう。

受傷部位が服で覆われている場合は、無理に脱いだり  
はがしたりせず、服の上から冷やしましょう。

# 引き続き、感染症対策を！



現在、札幌市では新型コロナウイルスのみならず、「手足口病」「ヘルパンギーナ」といった感染症が広がっています。また、「溶連菌感染症」「RSウイルス」も発生している状況です。

「手足口病」「ヘルパンギーナ」は幼児を中心に流行しますが、一度感染しても繰り返しかかる可能性のある感染症です。そのため、中学生のみなさんも十分注意しましょう。予防は、「手洗い・うがい」が鉄則です。乾燥が気になる季節になりますが、「石けんを使用した手洗い」をこまめに行っていきましょう。

プロジェクトゼロの準備期間中、各学級にアルコール消毒液を設置します。  
共同作業を行ったあとなど、手指の消毒に活用してください！