

ほけんだより

令和2年9月1日(火) 第12号 札幌市立もみじ台南中学校

9月の保健目標
けがを防ぎ、安全な
学校生活をおくろう!



—昨年9月6日(木)に発生した胆振東部地震から二年がたとうとしています。もみじ台地区では停電や断水を余儀なくされました。いつ明かりが点くのか、水が使えるのか恐怖と不安を感じた人も多いでしょう。中には、家の物が崩れたりケガをされたりした人もいられるかもしれません。心よりお見舞いを申し上げます。

自然災害はいつ発生するか分かりません。もしものために日頃から「備え」をしておくことが重要です。

今、災害が起きたら…?



Q.避難したいけれど、避難所の「3密」とコロナウイルスの感染が心配です。

A.危険な場所にいるなら避難するのが原則です!!

安全が確保できる親せき・知人の家への避難も考えられます。また、安全が確保されている人は避難所に行く必要はありません。

Q.感染症対策で閉鎖されている施設がありますが、避難所は変わりませんか?

A.避難所や避難場所が変更・増設されていることもあるので市町村のホームページを確認しましょう。

Q.防災グッズに入れておいた方がよいものはありますか?

A.マスク・消毒液・体温計はなるべく持参した方がよいでしょう。

Q.避難所の3密が心配なので車中泊をしようと思います。

A.豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険です。

車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認しましょう。



避難場所の確認をしよう

●参考：内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しないなかにおける災害時の避難について」

一人で悩んでいませんか?

2学期がスタートしてから1週間。今週から6時間授業もスタートしました。

短い夏休みですが、心身ともにリラックスできた人もいれば、学校が始まることをあまり喜ばなかった人もいられるかもしれません。悲しみや苦しみ、辛いといった感情を一人で抱え込む必要はありません。誰かに話してみることで心が軽くなったり、安心きたりするかもしれません。誰かに相談できる、話せると言うことは生きていく上で素晴らしい力です。学校には担任の先生、教科の先生、スクールカウンセラー、保健室の先生などたくさんの方がいます。話しやすい人に話してみてください。





覚えておきたい応急処置

2学期は、旅行的行事や文化祭など行事がたくさんあります。たくさん学んで、楽しむためにもけがをしないように注意が必要です。万が一のけがに備えて中学生のみなさんでも行える応急処置を紹介します。

鼻血



- ① 鼻の穴の横（キーゼルバツハ部位）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。

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。

マスクのストレスをみんなで乗り越えよう

マスクを着用していると、夏は暑く、口元が見えないので聞き取りづらい。また、相手の表情がわかりづらく、相手の気持ちがわかりづらいと感じませんか？

せっかくのコミュニケーションがマスクによって閉ざされてしまわないように、相手に伝わりやすい話し方・表情を意識してみましょう。マスクによるストレスも、ちょっとした心遣いで軽減されるはずですよ。

嬉しいとき・楽しいとき、
言葉と笑顔で表現！

身振り手振りで伝える！



保健室前の掲示板で手話を紹介しています。この機会にぜひ覚えてみては??

保健室までご連絡ください

- 部活動中や登校日のケガ・熱中症等で、医療機関を受診した。
→災害共済給付金の対象になります。※条件によっては対象外になることがあります。
- 以前のケガ等で医療機関を受診し、災害共済給付金の申請に必要な書類がそろった。
→災害共済給付金の手続きを行います。書類の提出をお願いします。
- 身体測定の結果により、成長異常の対象になるか知りたい。
→対象の場合は12月の期末懇談で学級担任からお知らせします。早めに知りたい場合はお知らせください。
- 健康診断の結果、治療勧告を受け治療が完了した。

