

ほけんだより



令和6年度9月6日
足立区立入谷中学校
保健室



こんにちは。保健室の藤田です！
みなさん、夏休みはいかがでしたか？旅行に行ったり、友達と遊んだりと普段とは違うことができたのではないのでしょうか。3年生はきっと毎日勉強を頑張ったことでしょう。私はオリンピックを見たり、図書館で本をたくさん読んだり、スイカをたくさん食べたり、と夏を楽しみました。
ところで、みなさんは夏休み中に規則正しい生活リズムを心がけることができましたか？夜は23時までには寝て、朝起きて太陽の光を浴びることで生活リズムを取り戻しましょう。

【9月の保健目標】

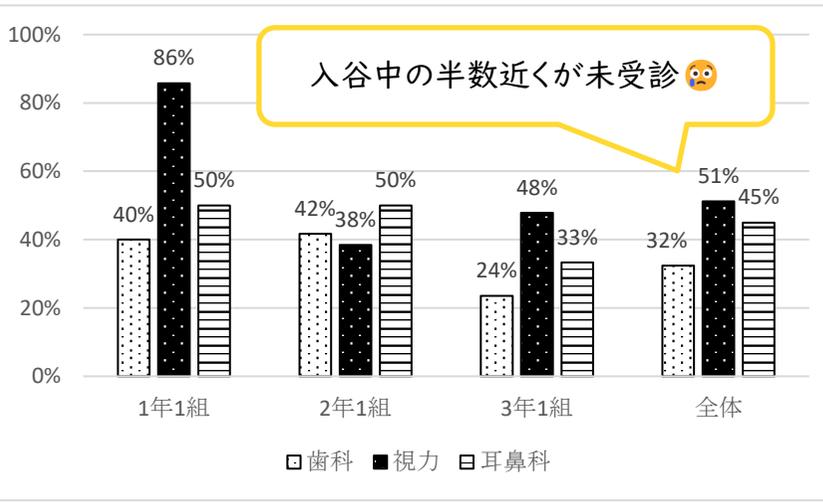
けがの予防につとめよう



夏休み中は、暑さで運動できずに過ごしたり、学校の工事のために部活で運動ができなかったりしたのではないのでしょうか。運動していない状態から、いきなり全力で動くと、ケガをしてしまうことも!!準備運動をすることで、筋肉が動きやすくなり、関節が動く範囲も広がります。体育や部活の前はしっかり準備運動してから行いましょう。9月は連合陸上大会がありますね。選抜選手の皆さんは特にケガに気をつけましょう。

治療に行っていますか？

春の健康診断が終わり、治療に行った生徒の状況をまとめました。(9月5日現在の数です。)なんと、入谷中全体の半数近くが治療に行っていないことが判明しました！提出率100%までほど遠い状況です…。特に2,3年生の多くの人が治療に行っていない！



歯を治療した人の割合がとても低いです。おし歯や歯周病はほうち放置していると、どんどんと進行してしまいます。早めに受診をしましょう！



あなたは救急車をよべますか？

9月9日は救急の日です。救急とは急に病気が怪我をした人への応急手当や、助けを呼ぶことです。もし、ケガや病気をした人に遭遇したら、あなたはすぐ助けを呼ぶことができますか？救急車の呼び方を知っておきましょう



救急車を呼んで！救急要請マニュアル

一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして電話をかける

スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて

ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える

火事ですか？
救急ですか？
救急です

4 来てほしい場所(住所)を伝える

図書館の前です

わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標(現在地を示す番号)や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の年齢を伝える

70才くらいの女性です

大体の年齢(何才くらいに見える)を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と連絡先を伝える

救急車が迷ってしまったときに電話がかかってくる場合があります。

災害に必要な水はどれくらい？

8月8日に九州沖を震源とする大きな地震がありました。地震はいつ起きるかわかりません。大きな地震が起こると、水道管が壊れて水道が使えなくなることがあります。災害の時にそなえて、生活に必要な水を用意しておきましょう。賞味期限の長い2ℓのペットボトルを買って保管するのがおススメ。また水道水も常温で3日、冷蔵庫で7日持つそうです。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**
最低でも **3日分**
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時に使う水

必要量

あればあるほど良い



〈保護者の方へお願い〉
夏季休業にお子様の治療を終了して下さった方々ありがとうございます。まだまだ、多くの生徒が受診報告書を提出していない状況です。お子様の大事な体の状況を知るためにも、ご協力のほど、宜しくお願い致します。