

# ほけんだより 9月

★9月の保健目標★ けがを防止しよう

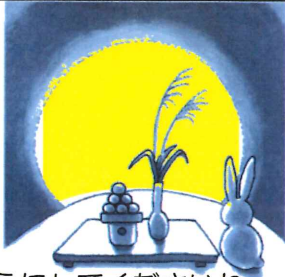
令和2年9月23日 川口市立東中学校 保健室

朝や夜が涼しくなり、1日の寒暖差が大きい時期になりました。今は新型コロナ対策で常に換気をしている関係で、教室には常にエアコンが稼働している状況です。

人によっては寒いと感じることもあるようで、ジャージで過ごしている人も増えてきました。

このような気候の時は、自分で自分の感覚に合わせて対応していくしかありません。

学校ではジャージをうまく脱ぎ着して調節して、体調を崩さないようにしてくださいね。



そして、これからは台風の季節でもあります。

台風や地震などの自然災害に備えて、持ち出す物や避難場所などしっかり確認しておきましょう！

乾雲は「今」「ずく」かもしれない



1995年1月 阪神・淡路大震災 → 午前5時46分

2011年3月 東日本大震災 → 午後2時46分

2016年4月 熊本地震 → 午後9時26分

2018年9月 北海道胆振東部地震 → 午前3時07分

朝まだ夢の中にいるころ、お昼ごはんを食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…

どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。

予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

もしも、今、

災害が起きたら？  
大切ないのち、守れますか？



もち

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？



危険な場所にいるなら避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります\*。

- 1 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 2 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- 3 マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 4 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 5 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

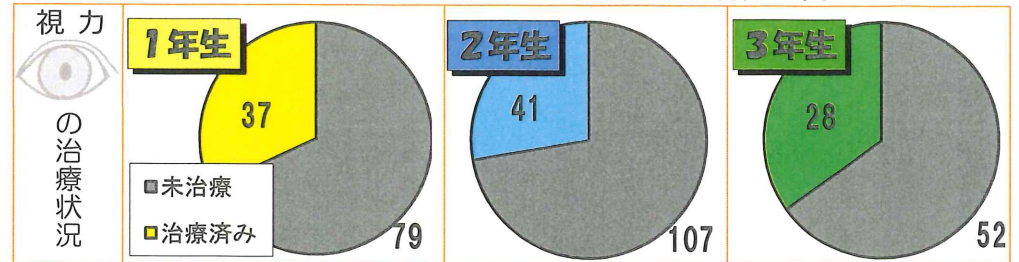


※内閣府「新型コロナウイルス感染症収束しない中における災害時の避難について」より

感染症と災害 避難はどつする!?

## 治療は終わりましたか??

今年は健康診断の実施時期が遅くなっていますが、夏休み中に治療を終えた人もたくさんいます。歯科健診結果も先日配布したので、治療が必要な人はすぐに治療を始めましょう！  
(9月18日現在 単位：人)



治療率ベスト3は…

- 1位 1-1 52.4%
- 2位 2-6 47.8%
- 3位 3-5 42.1%

また新型コロナウイルスの流行が始まるかもしれません…  
今のうちに治療を済ませましょう!

### これからの健康診断

- 9月 24日(木) 内科検診 2年生女子
- 25日(金) 内科検診 2年生男子
- 28日(月) 内科検診 3年生女子・駅伝参加1年生
- 29日(火) 内科検診 3年生男子

## 打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！  
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に  
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！