

ほけんだより 9月



令和8(2026)年8月31日

横須賀市立大塚台小学校

保健室 No.6



生活リズムをととのえよう

長い夏休みが終わりました。みなさん夏休みはどのように過ごしましたか？夏休みの間、7月28日には熊本県で震度7の大きな地震があり、8月13日には千葉県で豪雨により多くの被害が出ました。8月23日の午前2時ごろには、横須賀で震度4の地震があり、夜中にびっくりして起きた人もいたのではないのでしょうか。災害は、いつどのような形でやってくるかわかりません。家の人と、災害が起きたときどうするか話し合っておきましょう。



1ヶ月以上の長い夏休みで、学校がある日と生活リズムが大きくかわってしまった人もいるのではないのでしょうか。学校がある日は、前の日の夜は何時に寝て、朝は何時に起きれば8時20分までに学校に登校できたか思い出してください。生活リズムは、3日あればもとのリズムにもどると言われています。夜9時に寝て朝7時に起きる、ゆっくりお風呂につかる、ねる前にスマホやパソコンは見ない、冷たいジュースやアイスクリームをとりすぎない、などをこころがけ、生活リズムを学校モードにもどしていきましょう。

9月9日は救急の日 こんなときは、こうして！



① すりきず ころんで、ひふがすりむけて血が出るけがをいいます。学校ではとても多いけがです。けがをして、ほけんしつに来て、血が出ている傷口を水で洗おうとすると、「いたいからいやだー！！」といていやがる人がいます。洗ってきれいにしてからでないと、菌が増えて傷口が化膿してしまうだけでなく、もっとひどい病気になってしまうこともあります。すりきずを負ってしまったら「水できれいに洗う」ことがとても大切です。

② 鼻血 鼻をぶつけたり、アレルギーなどで鼻から血が出ることをいいます。鼻血が出たら、出てくる血をティッシュで押さえながら、いすに座って下を向き、小鼻をつまみ血を止めます。出ている方の鼻側の手の親指で鼻の真ん中の骨に向かって強く押さえましょう。口で息をしながら、喉に落ちてきた血は、飲みこまずに吐き出します。あわてて保健室に走ってくると、心臓がドキドキして血が止まりにくくなります。



まだまだ暑い！ 熱中症に注意！！



今年は、8月の上旬に少しすずしい日がありましたね。このまますずしくなってしまうのは、ちょっとさびしいかなと思ったら、また暑い日かもどってきました。

熱中症は、①暑いところに長時間いるとき ②水分をとらないとき ③もともと体調がよくないとき ④朝ごはんを食べていないとき ⑤睡眠不足のとき ⑥暑さになれていないとき になりやすいといわれています。夏休み中は、生活リズムがくずれがちで、クーラーの効いた部屋で過ごすことが多かったと思います。夜は早めに寝ること、朝ごはんはしっかり食べ、水分補給をして夏休み明けの暑さを乗り切るようにしましょう。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る

●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する

●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う

●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる

●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する

●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる

救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番でつながります。次のようなことを聞かれるので、落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

- 1 火事か救急か
→「救急です」
- 2 住所(わからないときは目印になるものを)
- 3 誰がどうしたのか
→ 具合の悪い人の年齢、性別、症状、意識や呼吸の有無など
- 4 通報者(自分)の名前と電話番号



意識がなく、正常な呼吸がない人がいたとき、周りの人と協力し、救急車を呼ぶとともに、心臓マッサージをしながら、AED(心臓に電気ショックを与える機械)をつけ、救急車の到着を待ちます。AEDはスイッチを入れると音声で指示が流れるので、指示通りにします。機会があれば、救命救急の講習を受け、救命に関する知識と技術を身につけましょう。

