

ほけんだより 9月号



大田区立
石川台中学校
保健室R7.9.1

夏休みが明け、みなさんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、まだ暑い日が続く、疲れを感じている人も多いのではないでしょうか。2学期も楽しい日常や様々な行事が待っています。思い切り楽しむためにも、けがや体調不良にならないよう、早寝・早起き・朝ごはんをしっかりとしましょう。

災害に備えよう！〈携帯トイレの使い方〉

大きな災害が起きた時でも、私たちの排泄は待たないでください。ところが、水洗トイレは災害に強くなく、災害時には水洗トイレが使えないことを前提に備えと考える必要があります。みなさんの家（持ち家）の備えが十分にあるか、使い方はわかるか、お家で試してみよう。

▽備えておきたいもの

- ☐ 携帯トイレ ☐ 人 × ☐ 回 × ☐ 日分 = ☐ 回分 ① 備える日数は少なくとも3日、できれば7日分あるとよい。
- ☐ 手指消毒剤 ☐ 照明 ☐ トイレ紙（1ヶ月分） ☐ ポリ袋（45L）

▽携帯トイレの使い方

- ① ポリ袋 便座を上げて便器にポリ袋をとりつける
- ② 携帯トイレ 便座を下ろし携帯トイレをとりつける
- ③ 携帯トイレ ポリ袋 二重になるように重ねる
- ④ 凝固剤 吸水シートや凝固剤で便や尿を固める
- ⑤ 吸水シート 使うにあたっては空気と抜いて口をしっかりと結ぶ
- ⑥ 回収ボックス 回収ボックスが来るまで、ふたつきの入れ物に保管する

トイレパンクの問題

- ① 集団感染のリスクが高まる（不衛生なトイレの共有でウイルスが広がる）
- ② 災害関連死につながる（トイレに行けず、脱水や栄養不足で死亡）
- ③ 秩序の乱れにつながる（不安、イライラなど）

トイレ問題は
命の尊厳にかかわる
緊急事項です！

どこにあるか知ってる？

AED



心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。

石川台中のAEDは、
用務室にあります！

公衆電話



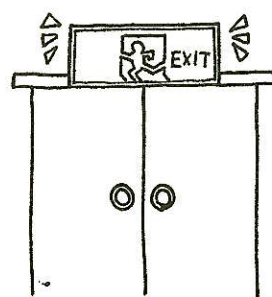
駅や公園などの人が集まる場所にある、誰でも使える電話。
小銭やテレホンカードを入れると使えます。

災害が起きたら携帯電話がつかないことがあるので、必ず持参しましょう。

☆通学路等で探してみよう

非常口

地震や火事など非常事態のときに避難するための出口。



知っておこう 応急手当

すり傷



水道水でよく洗い、汚れをとる

切り傷



清潔なガーゼをあて、押さえる

鼻血



口呼吸にして、途中で手を鼻の下に添え、止まるのを待つ

小鼻をぎゅっとつまんで、下を向く ※5分以上！

ねんざ



基本はRICE！

動かさないようにして、氷等で冷やす

やけど



水道水で冷やす ※30分以上！！

目にゴミ



洗面器にためた水に顔をうつめて、お湯で洗う

正しく使えていいますか？ モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っていると、菌が繁殖してしまふことも。



端がはがれてきたら貼り替える

家が貼ってある絆創膏が、剥がれてくるのを時々見かけます。端が剥がれると、菌が入って感染の危険も。



2歳以下は対象外

乳幼児に貼るとの安全性は確認されていません。使用は3歳以降から。



自律神経を整えよう



最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする...など困っていませんか？ それは、自律神経が乱れているからかも！
自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排泄、排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れるとストレスがかかると、その働きが悪くなり、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。そんなときは、生活リズムの見直しが必要です。特に、深呼吸をおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

定期健康診断のその後

結果のお知らせを受け、夏休み中に受診・治療等として、**「受診連絡票」**を提出してください。

ちなみに、1学期末時点での処置率は、
視力37%、耳鼻科27%、眼科63%、歯科14% でした...

夏休み明けに100%になることを期待！

放っておくと症状が悪化する場合がありますので、必ず受診してくださいね！