

# ほけんだより



令和6年9月6日

稲付中学校

保健室

残暑の中、休み明けすぐのテストや、2年生はEC那須、連合行事の参加など、9～10月も学校や区の行事が盛りだくさんです。実りある日々にしていきましょう。これから「秋バテ」↓などという体調不良も起こりやすいので注意です。



秋バテになっていませんか？

こんな症状はありませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない

など

当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気になり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。

## 【13日（金）脊柱側弯検診（せきちゅうそくわんけんしん）があります】

1年生と2・3年生の対象者に脊柱側弯検診があります。1年生は体育着登校、2・3年生でお知らせをもらった生徒は体育着を忘れずに持ってきてください。

脊柱側弯症は、背骨がねじれるように曲がってしまい、病状が進むと、腰痛や背痛が起きたり、内臓にも影響を及ぼす病気です。

原因は明らかではありませんが、生活習慣や生活環境も要因としてあるのではないとも言われています。

早期発見と早期治療をし、進行を防ぐことを目的として行われている検診です。

脊柱側弯検診をきっかけにして、背骨や姿勢を意識してほしいのですが、みなさんは自分の「足」に注目したことはありますか？全身を支える土台である足も、骨格や体の疲れに健康に大きく影響しています。

**「足育（あしいく）」**という言葉があります。足（今回は足首から下）、爪、靴、靴下の知識や役割を正しく知ることが大事です。

足のトラブルとして、「土ふまずがない（偏平足）」「浮き指（指が地面から浮いている）」「足指の変形」「外反母趾」などが言われています。

足育の中でもよく取り上げられるのは「土ふまず」です。土ふまちは地面からの衝撃を吸収する役割を担っているため、土ふまずがないと、ダイレクトに衝撃を受けて、疲れやすい体になるそうです。また、足の内側に力がかかり、ひざが内側にねじれてしまうため、骨盤が倒れて猫背につながり将来の腰痛やひざ痛のリスクにもなります。病院で靴のインソールを作るという治療法もあります。自分の足にあった靴選びも大切です。

しっかり歩くこと、足の指を広げたり、曲げたり、良く動かすこと、足の指を使って物をつかんでみることも健康な足づくりにつながるそうです。



# 9月は救急や防災についての意識を高めましょう。

地震や台風など、自然災害を耳にしたり、体感したりすることが増えてきています。2年生は13日に防災学校も行われます。「自分だけは大丈夫」ではなく「いつかは自分の身に起きるかもしれない」「命を優先する行動をとる」という意識を持つようにしましょう。

救急車を呼んで！  
と言われたら

## 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。

<p><b>1 「119」とダイヤルして 電話をかける</b></p> <p>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。</p>	<p><b>2 まずは落ち着いて</b></p> <p>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。</p>	<p><b>3 救急であることを伝える</b></p> <p>火事ですか？ 救急ですか？ 救急です</p>
<p><b>4 来てほしい場所（住所）を伝える</b></p> <p>図書館の前です</p> <p>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。</p>	<p><b>5 具合が悪い人の 年齢を伝える</b></p> <p>70才くらいの女性です</p> <p>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。</p>	<p><b>6 自分の名前と 連絡先を伝える</b></p> <p>救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。</p>

**稲付中の AED のある場所  
3ヶ所、答えられますか？**

- ①昇降口（保健室前）
- ②2階武道場前
- ③5階プール入口

### <災害伝言ダイヤルについて>

先日の集会で生活指導主任の先生から紹介がありました。災害が起きた時に、周りとの連絡が取れなくなった場合、連絡を取り合う伝言のツールとして使うものです。

電話番号「171」をかけ、30秒のみメッセージを残すことができます。ただ、何を残せば良いのか、慌てていると大事な内容が残せないこともあるので、右にある頭文字の内容で伝えると良いそうです。

聞きたい&伝えたい相手の電話（携帯）番号も必要になるので、番号をメモしておくことも大切です。

- 「あ」 あなたの名前
- 「い」 今どこにいるか
- 「た」 誰と一緒に
- 「い」 痛いところはないか(ケガの様子)
- 「よ」 予告(今後の行動)

**連絡** \* 夏休み前にお渡しする予定だった「定期健康診断の記録」を個人配布しました。ご確認ください。