

保健室だより 9月号



令和6年 9月 2日
北区立王子桜中学校
養護教諭 木下沙央里

いよいよ学校が始まりました。皆さんにまた毎日「おはよう」と声をかけられる日々を迎えられたことに感謝しています。皆さんは充実した夏を過ごせましたか？災害などのニュースが多くあり、心の健康を保つのが難しいと感じている人もいたかもしれません。ヘレンケラーの言葉に「世の中はつらいことはいっぱいですが、それに打ち勝つことも満ち溢れています。」「あきらめずにいれば、あなたが望むどんなことだってできるものです。」とあります。常に知恵を出し合い、できることに最大限挑戦していく9月にしていきたいですね。保健室から応援しています。

簡単な処置を確認しよう！

9月9日は救急の日です。昨年度の保健だよりにも掲載したのですが、来室している皆さんの様子から、もう一度伝えたいなと思い、簡単なけがの処置について再度お知らせします。

中学校を卒業するまでに、自分の健康について「気づき・考え・行動する」、簡単な処置の方法がわかる、そんな自立したみなさんに成長してほしいなと思います。こんな時どうする？と知りたいことは保健室で一緒に考えていきたいので、休み時間に声をかけてくださいね。



すり傷はまず、水道で洗ってから保健室で保護を。



突き指捻挫は引っ張らずに氷を入れた水で冷やそう！



自然に出た**鼻血**は、下を向き人差し指と親指で鼻を抑える。



やけどをしたらすぐ水道！もういいかなと思って少し長めに冷やそう。



眼にごみが入ったらこすらない！ゆっくりまばたきをするかきれいな水を張った洗面器で、目をぱちぱちしてみよう。

8月30日～9月5日は防災週間

9月1日は防災の日です。学校でも突然の災害を想定して、定期的な避難訓練や防災設備点検などの体制を整えています。いつどこで起きるか予測できないからこそ、日頃のできる限りの備えが大切です。行動範囲も広がっているので、家庭でも「もしも」のための準備や点検をしておきましょう。季節や地震・台風などの災害によっても必要になるものは違うと思います。

こんな時どうする？をイメージする力を働かせて備えてほしいです。

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪

定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



9月1日
防災の日

ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



作ってみよう！スポーツドリンクのレシピ

水 1リットル
塩 小さじ半分
砂糖 or はちみつ 大さじ4
100%果汁 大さじ2



まだまだ暑い時期が続きます。もしスポーツドリンクが手に入らない状況になった場合のため、レシピを載せます。

手作りだから、入れる果汁や砂糖の量を調整することも可能です。

急な発熱や体調不良の時にも知っておくと便利！