

# ほけんだより



令和6年9月2日  
東京都立永福学園  
校長 緒方直彦  
養護教諭 奈良雅美

長い夏休みが明けました。連日猛暑が続き、今年の4月より「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました。WBGTが基準値を超え、熱中症のなるリスクの高まり、屋内の活動に変更した部活動もありました。今日から授業が始まります。残暑も厳しく、熱中症や脱水症状が心配な時期が続きます。学校モードに気持ちを切り替えて生活リズムを整えましょう。



## \* 9月の保健行事 \*

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
5	木	身体測定	1年生(1~5組)	※1 朝のHR終了後~授業開始前まで
9	月	身体測定	1年生(6~10組)	※1
10	火	身体測定	2年生(1~5組)	※1
		ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者、対象者	13:10~(オンラインにて実施) 次回は10月28日(月)です。
11	水	身体測定	2年生(6~10組)	※1
12	木	身体測定	3年生(1~5組)	※1
14	土	身体測定	3年生(6~10組)	※1
19	木	精神保健相談	希望者	14:00~ ★次回は10月25日(金)です。
20	金	整形診	希望者・対象者	9:00~9:30 ★次回は10月18日(金)です。

※1:身体測定は朝のHR終了後~授業開始前までに実施します。欠席者については随時実施予定です。

※ユースヘルスケア相談・精神保健相談・整形診については予約制です。希望される方は担任を通じて保健室まで御連絡ください。希望者が多い場合は翌月になる場合もあります。御承知おきください。

## 定期的にお薬の確認をしましょう

定期的に服薬している人は、非常災害時に服用するための薬を常にカバンに準備するようお願いしています。9月6日に行われる宿泊防災訓練では実際に災害時薬を使用して服薬します。災害は、いつ来るか分かりません。自宅にいる時だけでなく、学校内や通学途中に起こることもあります。2年生以外でも薬の内容に変更があった場合には、随時入れ替えをお願いします。

また、服薬内容に変更があった場合は、学校へお知らせください。服薬情報は、現場実習や就労時に必要になります。お薬を処方された時に配付されるお薬の説明書やお薬手帳のコピー等の御提出をお願いいたします。

┌ 9月1日は防災の日です。

└ 南海トラフ地震など災害はいつ来るか分かりません。この機会に災害時の避難場所や防災グッズの確認について御家庭で話してみてください。



陸上記録会の準備はできていますか？

- 爪は切っていますか？・・・長い爪はけがのもと。手足共に切っておきましょう。
- 靴のサイズは合っていますか？・・・サイズの合っていない靴は靴擦れや足を痛める原因になります。
- 体調に変化はありませんか？・・・夏休み明けで疲れが出やすい時期です。早く寝て、しっかり休養し体調を整えましょう。体調が悪い時は早めに受診してください。
- 水分の準備はできていますか？・・・スポーツドリンクや麦茶等、必ず持参してください。  
当日は、少しずつこまめに飲んでください。喉が渴いたと感じたら、すでに水分不足です。

9月9日は **救急の日** いくつ分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは	1 わっ 鼻血が出た！ 	2 いたっ！ 血...血がっ 	3 あっ あちち！ 
	① あおむけに寝る ② 首の後ろをたたく ③ 下を向いて鼻をつまむ	① 氷で冷やす ② 傷口をハンカチなどで押さえる ③ そのままばんそうこうを貼る	① 冷却シートを貼る ② すぐに水で冷やす ③ アロエをぬる
	もしものときは	4 倒れている人を見つけたら？ 	5 AEDって何をするもの？ 
① 軽く肩をたたいて呼びかける ② 大きく揺さぶって反応をみる ③ 知らないふりをする		① 脳を刺激して意識を戻す ② 筋肉を刺激して体を動かす ③ 心臓のけいれんを止めて動きを戻す	① 左胸 ② 真ん中 ③ 右胸
救急車のことは		7 呼ぶときは？ 	8 呼んでから到着するまでどれくらい？ 
	① 110番 ② 117番 ③ 119番	① 8.7分 ② 16.2分 ③ 20.3分	① 500台 ② 3,200台 ③ 6,300台

こたえ 1 2 3 4 5 6 7 8 9

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

鼻血

鼻血のときは、親指と人差し指で小鼻（臭いとき鼻をつまむ場所）をしっかり5分間つまみます（途中で離してはいけません）。

出血が止まらない、鼻血が出やすい人は耳鼻科に相談してください。



やけど

熱いものに触れてしまったときなどは、すぐに流水で患部を痛みがなくなるまで冷やします。早めの処置が大事です。