

# ほいさんだより



大府中学校  
保健室  
令和元年 9月

今年の夏休み、皆さんはどのように過ごしましたか？勉強や部活を頑張った人、日ごろあまりできなかった趣味に没頭した人、それぞれがきっと充実した時間を過ごしたことと思います。今日から新学期がスタートしました。休み中、だらだらしてしまった人は早めに学校モードに切り替え（裏面参照）、2学期も頑張りましょう。

さて、9月の保健目標は「環境の整備をしよう」です。けがや事故を防ぐには日常からの対策が重要です。実際に生活している皆さんだから分かることも多いかと思います。ここは危険！と感じるところがあればぜひ教えてください。また9月1日は防災の日です。一年に一度は家族で非常用持出袋備品の点検や家具の固定、避難場所の確認をしてみたいかがでしょうか。ここでは非常用物品と家具類の配置・固定について紹介します。



\*\*\*\*\*

## 非常持出袋 ～最低これだけは必要～

印かん、現金、救急箱、貯金通帳、懐中電灯、ライター、缶切り、ロウソク、ナイフ、衣類、手袋、ほ乳びん、インスタントラーメン、毛布、ラジオ、食品、ヘルメット、防災ずきん、電池、水  
※家族の年齢や状態によっても異なります。



出典：総務局消防庁 <https://www.fdma.go.jp/publication/database/activity001.html>

## 家具類の転倒・落下・移動による被害

最近発生した地震でけがをした原因を調べると、家具類の転倒・落下・移動によるものが約30～50%を占めていました。また、家具などが転倒・落下すると、火災などの二次的被害や避難経路を塞いでしまうこともあります。では、そうなる前にどうしたらよいのでしょうか？

- 集中収納（居住収納分離）・・・納戸やクローゼット、据え付け収納家具への集中収納により、努めて生活空間に家具類を置かないようにしましょう。
- 家具類のレイアウト上の注意点・・・出入口周辺や廊下には家具類を置かないようにする。また引き出しが飛び出すことでつまずいたり、避難の妨げになるので、家具を置く向きにも注意しましょう。寝る場所や座る場所にもなるべく家具を置かず、置く場合は背の低いものにするか、置く向きを工夫しましょう。
- 転倒・落下防止対策・・・代表的な対策器具にはL字金具（家具と壁を木ネジ、ボルトで固定するタイプ）、ポール式（ネジ止めすることなく、家具と天井の間隙に設置する棒状のタイプ）、ストッパー式（家具の前下部くさび状に挟み込み、家具を壁側に傾斜させるタイプ）などがあります。

出典：家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック、平成27年度版東京消防庁

●休みモードから抜け出せない人、必見です！

# 2学期 生活リズムの切り替え うまくできる??

**こんなことない？**

<p>朝。 できることなら <b>起きたくない</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>睡眠をしっかり確保するには 何時に寝ればいいのか ふとん に入る時間を決めよう。</p>
<p>朝ごはん? <b>食欲ない...</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>寝る直前までおやつを食べて ない? 朝ごはんは、少しず つでも食べるようにしていこ う。</p>
<p><b>下痢だ...</b> <b>便秘だ...</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>冷たいものを食べすぎでない ? 便秘の人は、毎朝、同じ 時間にトイレに行ってみよう。</p>
<p>夜なのに... <b>ちっとも 眠くならない</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>スマホやゲームは時間を決め てほどほどに。朝、起きた時 に太陽の光をあびると、夜に は気持ちよく眠くなります。</p>
<p>なんかぐっすり <b>眠れてない 気がする</b></p> 	<p>いいえ!! はい</p>	 <p>スマホやゲームをふとんの中 に持ち込んでない? 昼間に スポーツをすると、夜ぐっす り眠れます。</p>

●まだまだ熱中症には注意を！

今年度、保健委員会では熱中症予防キャンペーンを企画し、アンケートの結果報告や解説を昼の放送で流したり、ポスターを掲示したりしましたが、皆さんはどのようにこの夏を過ごしましたか？熱中症にならないように早めの就寝や朝食を欠かさないなど、一人一人が意識して生活することはできましたか？9月に入り、少しは過ごしやすくなってきたと思いますが、まだまだ油断はできません。引き続き、こまめな水分補給と規則正しい生活を心がけましょう。

☆ お知らせ ☆

- 9月に第2回目の身体測定と視力検査を予定しています。実施日は後日、連絡します。
- 受診のお知らせをもらった人で、まだ医療機関を受診していない場合はできるだけ早めに診察を受けるようにしてください。受診結果は担任の先生か養護教諭に提出してください。