

# 保健だより

川口市立里中学校保健室 2025.9.1 NO.6



【9月の保健目標】

けがを防ごう

## ☀ 2学期が始まりました ☀

夏休みが終わり、2学期が始まります。夏休みはリフレッシュすることができましたか？

生活リズムを早めにリセットし、規則正しい生活を心がけましょう。

まだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給や休憩等、熱中症対策もしっかり行いましょう。

まだまだ  
熱中症に注意！



## 9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」で、大正12年に関東大震災が発生した日です。日本は地震だけでなく、台風や豪雨、火山噴火等、様々な自然災害が多い国です。「備えあれば憂いなし」。日頃からの災害への備えについて考えていきましょう。



## 非常持ち出し品の確認をしよう！

避難をする際に持ち出せる「非常持ち出し品」は用意できていますか？  
いざという時に困らないように、賞味期限切れのものはないか、電池が  
切れていないか等を確認しておきましょう。

非常用持ち出し品の一例です。  
他にも、どんなものがあると安心か、  
考えてみましょう。

### 【非常持ち出し品チェックリスト】

- ☐ 飲料水 ☐ 非常食 ☐ モバイルバッテリー ☐ 簡易トイレ ☐ 常備薬
- ☐ 懐中電灯 ☐ マスク ☐ 救急セット ☐ 防災リュック
- ☐ ウェットティッシュ ☐ 防寒着 ☐ 雨具 ☐ ヘルメット
- ☐ ビニール袋 ☐ 現金 ☐ 携帯用カイロ ☐ 生理用品



## 9月9日は救急の日



こんなときはどうする？

### 【擦り傷・切り傷】

- ① 傷口を流水で水を洗う。
- ② ガーゼや布を当てて止血をする。
- ③ 傷口が乾燥しないよう、絆創膏を貼る。

### 【鼻血】

- ① 鼻の膨らんでいる(小鼻)をぎゅっと押さえる。
- ② 座って、静かに顔を下の方に向ける。  
→鼻血を飲み込まないようにするため
- ③ 5～10分、止血するまでその状態を保つ。

### 【打撲・捻挫】RICE 療法

Rest:動かさず、安静に

Ice:患部の冷却し、腫れや痛みを和らげる

Compression:包帯等で圧迫する

Elevation:患部を心臓より上にあげる

適切な応急処置を行うことはもちろんですが、運動の前の準備体操や危険な行動をしない等、けがが起こらないように心がけることも大切です。



## ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

打撲や捻挫は  
すぐに冷やそう



## 8月、9月の保健行事

- 8月26日(水) 身体測定
- 9月4日(木) プールの水質検査(学校環境衛生検査)
- 9月17日(水) 駅伝参加者内科検診
- 9月30日(火) 第1回空気検査(学校環境衛生検査)

## 第3回里中歯みがき強化週間

9/8(月)～9/12(金)