

サブリメント

西台中 保健だより
令和5年9月1日
保健室

夏休みモードから学校モードへ

今日から2学期が始まりました。42日間という長い夏休みを、計画的に過ごせた人がいれば、宿題に追われる日々だった人もいることでしょう。

さあ、体も気持ちも学校モードに切り替えていきましょう。

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、^あ

なんだか
だるい

学校に
行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



健康チェックをお願いします

9/1 (金)～9/7 (木)で、「健康チェック票」の記入を実施します。「昨日の就寝時間」「今朝の起床時間」「体調について」などを毎日記入し、最後はご家庭に持ち帰ります。保護者の方はご感想やご意見等をご記入いただくようお願いします。

体や心のことで、不安なことがあればいつでも保健室に相談してください。

8月30日～9月5日は防災週間

＼中身を確認!／

非常用持ち出し袋



- ・懐中電灯
- ・現金 (小銭)
- ・マッチまたはライター
- ・簡易トイレ
- ・生理用品
- ・ウエットティッシュ
- ・携帯ラジオ
- ・防寒具
- ・飲料水
- ・常備薬
- ・雨具
- ・救急セット
- ・ビニール袋
- ・食料品
- ・ホイッスル
- ・電池
- ・軍手 など

今年に関東大震災から100年を迎えます。

過去から学び、防災対策をしましょう。

非常用持ち出し袋は、玄関や寝室に置くのがおすすめです。

下記を中身の参考にしてください。



無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。



9月3日～9日は救急医療週間

現在、熱中症の関係で救急車の出場が増加し、ひっ迫しています。板橋区では体調管理と救急車の適正利用を呼びかけています。

さらに、9月9日は「救急の日」です。応急手当について、ここで確認しておきましょう。

すり傷は傷口を洗う



切り傷は清潔なガーゼ等で圧迫止血



鼻血は鼻をつまんで下を向く



突き指は水で冷やす



やけどは水道水で冷やす



目にゴミが入ったら洗面器の水で目を洗う



応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療は必ず病院で受けてください。また、ケガは予防も大事です。ケガをした時は、「どうしてケガをしたのか」を振り返り、次はどんなことに注意すればいいのか考えてみましょう。

ながらスマホは視界の95%が見えていない! ⚠️



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、“あるもの”を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く“ながらスマホ”では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

“ながらスマホ”では「危なかった!」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。

