



9月の保健目標
・生活リズムを整えよう
・ケガの予防に努めよう

南城市立佐敷中学校
保健室
2024. 9

長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました！皆さんは充実した夏休みを過ごせましたか？
まだまだ夏休み気分から抜け出せていないひとの中にはいるかもしれません。

ですが、2学期は、合唱コンクールやハイサイ佐敷、修学旅行と学校行事が盛りだくさんです！

長い休みで生活リズムが乱れたひとは、早めに学校モードに整えて2学期も元気に過ごしましょう。



もしかして起立性調節障害!?

朝、起き上がれなかったり、午前中に調子が悪かったりするなら、起立性調節障害かもしれません。次の項目をチェックして、3つ以上当てはまる場合は、小児科を受診しましょう。



- | | |
|---|---|
| ☐ 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい | ☐ 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い |
| ☐ 立っていると、気持ちが悪くなる | ☐ 顔色が悪い |
| ☐ お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる | ☐ 食欲がない |
| ☐ 少し動くと心臓がドキドキしたり、息切れしたりする | ☐ おなかが痛い |
| | ☐ 体がだるい・疲れやすい |
| | ☐ 頭痛がする |
| | ☐ 乗り物に酔いやすい |

結局最後は同じ秋



9月1日は防災の日 おうちで地震対策



寝室

- なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- 出入りの近くには置かない



本棚

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく



災害時に必要な水の量はどれくらい?

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水	生活用水
命を守るための水 必要量 1人あたり1日3ℓ 最低でも3日分 (=2ℓペットボトル約5本)	手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水 必要量 あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

9月9日は救急の日



使いすぎ症候群に注意

痛みがあるときは、無理せずに休もう



☑ 応急手当、正しいのはどっち?

鼻血



- ☐ 上を向く
- ☐ 下を向く

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

すりきず



つきゆび



打撲・捻挫



救急車

