

ほけんだより 9月

2022年9月日

せつつしりつだいにちゅうがっこう ほけんしつ
摂津市立第二中学校 保健室

9月半ばになりました。
真夏の暑さはやわらぎましたが、まだ30℃を超える日はかり…。早く涼しくなってほしいですね。これからの季節の変わり目は、急に気温が下がるなど、体調を崩しやすい時季ですので、温度調節に注意して過ごしてください。

夏
↓
秋
の
変わりめに注意を

夏
↓
秋
の

天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



天気予報をチェックして、
気温に合った服装を。
羽绒もので上手に調節しましょう。



9月1日は防災の日

今から99年前の1923年9月1日に「関東大震災」という大きな地震がありました。お昼時に発生し、昼食準備で火を使っていた家庭が多かったこと・木造の建物が多かったことなどから、大規模な火災が起こりました。20世紀以降の日本で一番大きな被害をもたらした災害だそうです。その教訓を忘れないよう、9月1日が「防災の日」に定められました。また、9月は一年で最も多く台風が発生する月であり、台風による被害も多いことから、月全体が防災月間に指定されています。自然災害は予測がつかないため、いつ何が起こるかわかりません。常に災害への備えをしておくことが大切です。災害時に家族と一緒にいるとは限りません。バラバラの場所にいる可能性もありますので、おうちの人と避難場所・集合場所等を確認しておくのも大切です。



気をつけて! ケガするかも!?



- ☒ ものを正しく使う
- ☒ ルールを守る
- ☒ まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。



気をつけても、ケガをしてしまう時もありますよね。そんな時は…

応急手当

かんたんな手当てを覚えておいてくださいね。



まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



水でゴミを洗い流そう。手でゴシゴシすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷

水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。



つき指

冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。

