

ほけんだより 6月号

名古屋市立一色中学校 保健室 令和7年6月

* 今月の保健目標 * 「けがを予防しよう」

体育や部活動で接触プレーがあるスポーツをすることもありますね。自分がけがをしない、相手にケガをさせないために準備をしましょう。

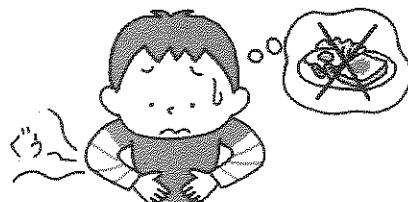
✓ 毎日 チェック! //

けがにつながるポイント

☐ 睡眠不足に
なっていませんか?



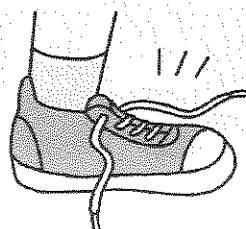
☐ 朝ごはんを
抜いていませんか?



☐ 手足の爪は
長すぎませんか?



☐ 靴ひもは
ほどけていませんか?



けがや病気…適切な対応のカギは「状態確認」

保健室で行う応急処置では、迅速かつ正確な判断が大きなポイントです。例えば、身体の痛みから「どこが」「いつから」「どんなふうに」などの情報をなるべく早く集めたうえで判断し、休養か早退か医療機関へ搬送かなどの対応を考えます。ここで注目したいのは“問診”です。保健室に来た本人から聴き取る情報が極めて有力な判断材料になるということです。



多くの場合、自分の身体の状態を最も把握できているのは自分自身です。その様子をできるだけ正確に分かりやすく伝えることができれば、それだけ早く回復につながります。まずは予防第一ですが、それでもけがや病気になってしまうこともあるので、その時々自分の状態を知り、伝えることを日頃から少しでも意識してもらえればと思います。



スマホトラブルから子どもを守るために

物心ついたときから身近にネットがある時代に育った子どもたちは、スマホへの興味が高く、特に教えてもないのにスイスイ操作できる子どももいます。また、プライベート画像の流出や誹謗中傷、ネット上で知り合った人からの誘い出しなど、トラブルも後を絶ちません。だからこそ、子どもたちのやりたいようにさせるのではなく、ネットやスマホの仕組み・リスクを理解した周囲の大人が、子どもの発達に合った使い方を教え、支えることが大切だと感じます。

ただ禁止したり心配したりするばかりではなく、まずは相談にのってあげられる環境をつくり、その上でフィルタリングやウイルス対策も活用するなどして、トラブルを未然に回避していけるようにしていただけると幸いです。

一色中の

安心・安全を考える

* 今月の安全目標 * 「各種警報発令時の対応と動きを確認しよう」

先月の避難訓練では津波の発生を想定して行動しました。その他の自然災害への心構えや準備も大丈夫ですか？

警戒レベルと避難行動、避難情報

市からの避難情報	警戒レベル	とるべき行動
緊急安全確保	5	命の危険 直ちに安全確保
避難指示	4	危険な場所から全員避難
高齢者等避難	3	危険な場所から高齢者等避難 それ以外の方は避難準備

避難施設には2種類あります

指定緊急避難場所

命を守るため、災害の危険からまず逃げるための場所

(災害の種類ごとに異なる)



洪水・内水氾濫



高潮



土砂災害



大規模な火災



津波



地震の揺れ

指定避難所

自宅が被災して帰宅できない場合、一定期間、避難生活を送る場所

★指定緊急避難場所、指定避難所は住んでいる行政区・学区に関わらず、

誰でも最寄りの施設に避難することができます。

避難するときの服装と準備するもの



非常持ち出し品リスト

- ▶ 飲料水 ▶ 携帯ラジオ ▶ 懐中電灯 ▶ 電池 ▶ 現金
- ▶ 保険証 ▶ ビニール袋 ▶ 筆記用具 ▶ 常備薬 ▶ タオル
- ▶ 携行食 ▶ ティッシュ ▶ 防寒具 ▶ 衛生用品 ▶ 携帯電話
- ▶ 充電器 ▶ ホイッスル ▶ 着替え ▶ お薬手帳 ▶ 洗面用具

その他、ベビー用品や介護用品、生理用品など家族に必要なもの

【引用文献】

名古屋市 HP「暮らしの情報」、仙台防災ナビ「災害時のもしもの備え」