

ほけんだより 9月

福生市立牛浜もくせい中学校

令和8年9月10日

9月7日～22日頃は「白露」と呼ばれます。夜の気温が下がり、草花に降りた露（水滴）が朝日に照らされて白く輝く、そんな光景からついた名前です。しかし、地球温暖化の影響で最近では9月に入っても厳しい暑さが続いています。こまめな水分補給で熱中症対策を心がけつつ、涼しい朝の訪れまでもうひとがんばりしましょう。

9月1日は「防災の日」 9月9日は「救急の日」

#地震だ！

場所別 最初にとるべき行動は？



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



すり傷の手当て

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。その後、ワセリンやガーゼなどの保護材を使って、乾かさないうほうが早くきれいに治ります。

その楽観視危険です！

部

活動などで転倒して頭を強く打ったとき「痛くないから大丈夫」と楽観視するのは禁物です。

直後は元気に見えても、数時間から数日経って症状が急変することもあるのが、頭部打撲の怖さです。運動を続けて悪化した例も。

打った後は無理をせず安静に過ごし、経過を観察しましょう。



頭を打った後の危険なサイン

- 激しい頭痛
- 吐き気や嘔吐
- めまいや視界の異常
- 強い眠気
- ぼんやりする
- けいれん など

もし危険なサインが一つでも現れたら、ためらわずにすぐ病院を受診、または救急車を呼んでください。



学校モードに切り替える 4つのスイッチON!

2学期がスタートしましたが、
生活リズムは学校モードに戻りましたか？

朝

スイッチ 1

朝日を浴びる



スイッチ 2

朝ごはんを
食べる



夜

スイッチ 3

湯船につかる



スイッチ 4

寝る前に
スマホを見ない



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。

【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

もしも
痛い！と
感じなければ…

ケガをしたとき、「痛い!」と感じますね。痛みはつらいものなので、感じなければいいのに…と思うかもしれませんが、でも、もしもすりむいたときに痛みを感じなければ、手当てが遅れて傷口にバイ菌が入り、悪化する危険があります。また、熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。



痛みは、ケガや異常を知らせて、手当てをしたり休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは“悪者”ではなく、あなたを守ってくれる強い“味方”なのです。

おうちの方へ

台風や雨の日に体調不良「気象病」かも



雨の日や、気圧が下がる前に、決まって体調が悪くなる子どもが増えています。サボっているのではなく、自律神経の乱れなどによって引き起こされる「気象病」かもしれません。

気象病の症状 頭痛 めまい 耳鳴り 倦怠感 関節痛 動悸 など

怠けでは
ありません

理解されにくい病気なので、周りの目を気にして不登校になるケースも。症状の特徴や発症しやすい条件を理解し、必要な場合は休息や受診をするなど対策を立ててあげてください。

