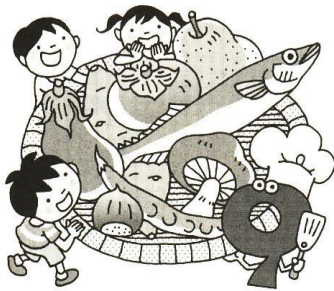




平成29年9月4日

No. 12 小笠原中学校 保健室



台風の影響で慌ただしくスタートした2学期でしたが、皆の元気な顔を見ることができて、ホッとしています。パッと見て身長が伸びた子もいましたし、髪の毛をばっさり切って雰囲気が変わった子もいました。皆さんの夏休みの思い出をたくさん聞かせてくださいね。

2学期は、硫黄島訪島事業、運動会、学習発表会など、行事がたくさんです。2学期も怪我や病気のないように、学校生活を送りましょう。

1日の村の防災訓練は、台風の影響で中止となってしまいました。災害は今回の台風のように、いつ起こるかわかりません。

普段から、非常用持ち出しリストを用意しておき、最低年に1回は確認するようにしましょう。

(右表：神崎市防災WEBより引用)

非常時持ち出し品チェックリスト			
<b>■ 飲料水</b> 1人1日 3ℓが目安。 	<b>■ 医薬品</b> 消毒薬・胃腸薬・脱脂綿・ バンソウコウ・包帯・ 持病の薬。 	<b>■ 手袋(軍手)</b> ガレキの撤去 や救助ができる ように、厚手 のものを用意。 	<b>■ 乾電池予備</b> ラジオや懐中電灯に使用 するものを少し 多めに。 
<b>■ 食料品</b> 乾パン・缶詰・ビスケット・チ ヨコレートなど。 ※赤ちゃんのいる家庭は、 粉ミルク・ほ乳びん なども。 	<b>■ 貴重品</b> 現金(小銭も)・預金通帳・印 鑑など。 	<b>■ ろうそく</b> 濡れない様にビニール 袋に入れて、保管する。 	<b>■ 衣類</b> 雨具・下着・ ジャンパー・ タオルなど。 
<b>■ 缶切り</b> 多機能なもの が便利。 	<b>■ ヘルメット・防災頭巾</b> 飛来物や落下物から頭を保護 するものをすぐに取り出 せる所に。 	<b>■ 懐中電灯</b> 夜間、すぐに手の 届く場所に。 	<b>■ 毛布</b> 寝袋や体温を逃がさないサ バイバルシート なども重宝。 
<b>■ マッチ・ライター</b> 湿気やガス切れに注意。防水マッチも市 販されている。 	<b>■ ラジオ</b> 情報収集に欠かせない。懐中 電灯と一体型の ものも便利。 	<b>■ 運動靴</b> 避難する時にケガを防止す るために、すぐに取り出せる 所に。 	



## 9月の補食内容

8日(金) ヨーグルト

15日(金) ヨーグルト飲料

20日(水) 食育の日(お弁当の日)

23日(土) ヨーグルト

~9月の保健目標~

怪我の防止に努めよう!

## あなたのケガの原因は?

自分の行動をふり返って、チェックしてみましょう。  
あてはまることが多いのは、どの項目?

<input type="checkbox"/> 午前0時を過ぎてから寝ることが多い。 <input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらい。 <input type="checkbox"/> 時間がなくて、朝ごはんを食べられないことがよくある。 <input type="checkbox"/> からだが重く感じる。 	<input type="checkbox"/> 「人の話を聞いていない」と、よく注意される。 <input type="checkbox"/> ちょっとした段差で転ぶことが多い。 <input type="checkbox"/> 「危ない」と分かっているのに、うっかりしてしまうことがある。 <input type="checkbox"/> 靴ひもがほどけていても気にしない。 	<input type="checkbox"/> 運動中に足がつることが多い。 <input type="checkbox"/> スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。 <input type="checkbox"/> スポーツの後、肩やひじが痛くなることもある。 <input type="checkbox"/> この間、つめを切ったのがいつだったか思い出せない。 
---	--	--

この項目が多かったあなたは

### 睡眠不足

睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。じゅうぶんな睡眠で疲れをとり、朝食でからだのスイッチをONにして、行動開始!

### 注意不足

「ま、いいか」と思っていたことが思いがけないケガにつながることも。一呼吸、考える時間を置いてから行動しましょう。

### 準備不足

準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。つめや服装のチェックも忘れずに!!