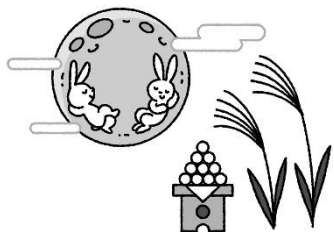


# ほけんだより 9月

令和5年9月1日 石尾中学校 保健室

2学期が始まり、1週間が経ちました。みなさん、夏休みは有意義な時間を過ごすことができましたか？2学期は行事がたくさんあります。長い休みで生活リズムが崩れてしまった人は早寝・早起きを心がけて生活リズムを取り戻し、元気に2学期を過ごしましょう！



## ☆9月の保健行事☆

9月11日(月)～14日(木) 色覚検査 → 1年生希望者・他学年抽出者



## 新型コロナウイルスやインフルエンザに注意！

コロナ規制は緩和されつつありますが、まだ全国的に緩やかな増加傾向が続いています。また、インフルエンザも見受けられます。みなさんは感染症予防の方法を知っていると思うので、その知識を活かして感染対策をしてくださいね。

## 知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きく、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



# 突然の大地震！外出先で、どうする？

## [地下街]

火災が発生しなければ比較的安全です。手荷物やカバンなどで頭を守り、壁に歩いて避難しましょう。一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなど、パニックにならないことが肝心です。



## [映画館・劇場]

カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、上映・上演開始前に非常口や避難経路を必ず確認しておきましょう。



## [タワーマンション・高層ビル]

高層階では地表より揺れが長く・大きくなることがあります。あわてずに、丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。



## [エレベーターの中]

すぐに全階のボタンを押し、最初に停止した階でおります（ただし、その階の状況を見極めることも重要です）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



9月1日防災の日

## 台風の接近が予想される時は

風で飛ばされそうなものは、室内に入れるか固定する



避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておく



備蓄品を確認し、非常持ち出し袋も準備しておく



最新の気象情報や避難情報をこまめにチェックする

