

ほけんだより 9月

鶴見校 保健室

2学期が始まりました♪「夏休みモード」から「学校モード」に切り替えることができますでしょうか？おすすめの切り替え術は、朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びることです。今日も1日頑張ろうという気にさせてくれます。ぜひ試してみてください。

9月から、校外学習や交流学习、そして修学旅行に行く人もいます。元気いっぱい過ごせるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう♪

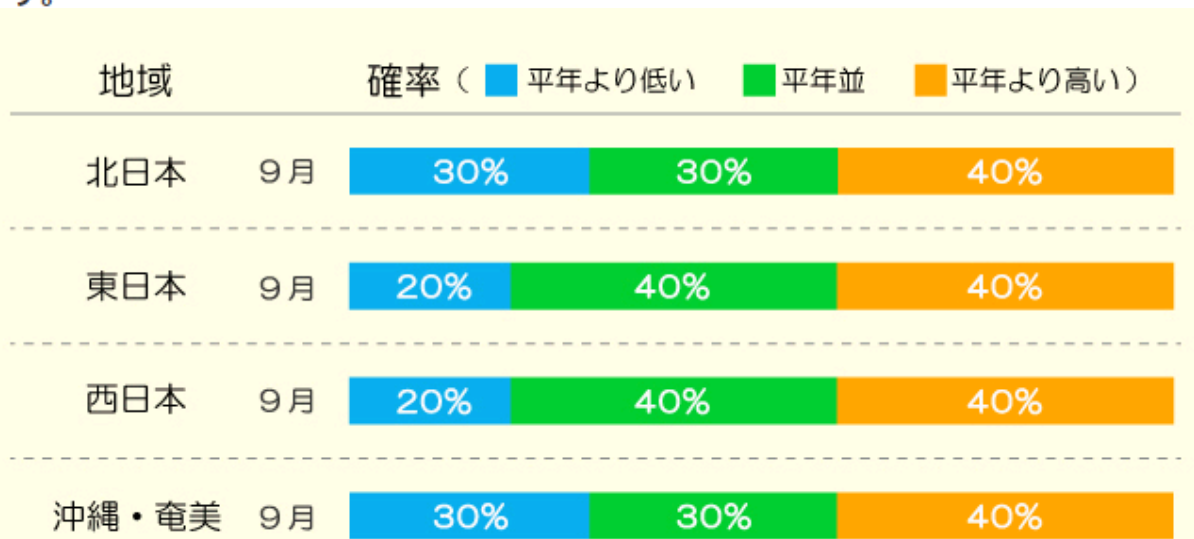


9月は季節の変わり目で、気候が変わりやすい時期です。急に暑くなったり、涼しくなったり、体への負担も大きくなります。

熱中症は高音多湿の環境に体が適応できないときになるものです。気候が安置しにくいこの時期も引き続き、熱中症への注意が欠かせません。

2018年9月の気温傾向 ※8/24現在

9月の気温は、全国的に平年並か平年よりも高いでしょう。残暑が厳しくなる日がありそうです。



※気象庁発表



感染症情報

関東地方で風疹の報告数が大幅に増えています。夏休みで人の行き来が多く、潜伏期間は14～21日と言われているので、今後も注意していきましょう。これまで風疹に罹患していない人や、予防接種を2回受けていない人は園と相談し、予防接種の検討をお願いします。

風しん

病原体 風しんウイルス

症状 発熱と同時に、赤く細かいポツポツが全身に出ます。熱は3日ほどで下がりますが、赤いポツポツが消えるまでには、さらに数日間かかることがあります。

似たようなポツポツが出る病気がほかにもあるので、病院で検査してもらう必要があります。

登校について

赤いポツポツがきれいに無くなるまでは、出席停止になります。



Q. 2017年の1年間、日本で起こった震度3以上の地震は？

- ① 40回
- ② 103回
- ③ 182回

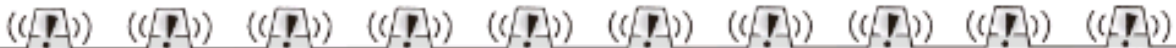


正解は③。約2日に1回、震度3以上の地震が日本のどこかで起こっていることとなります。震度1の軽微な揺れも含めると、なんと毎月100回以上。

明日、大きな地震が来たら、どうしますか？ 他人事ではありません。9月1日は防災の日。この機会に防災用品などの見直しを。



参考：気象庁 震度データベース検索
<http://www.data.jma.go.jp/svd/eqdb/data/shindo/index.php>



9/9

は救急の日

救急クイズ

次のうち、正しいのはどちらでしょう？

Q. 倒れている人を見かけたら…

- A** ゆさぶって起こす
- B** 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q. 119番通報をしたら…

- A** 落ち着いてゆっくり話す
- B** 急いで早口で話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。

