

ほけんだより🐰9月



令和8年9月1日

目黒区立目黒西中学校
養護教諭 三浦 志帆

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休み明けの心と体の調子はどうですか。9月になっても厳しい暑さが続いています。夏休みモードから学校生活モードに切り替えをはできているでしょうか。夏休みで生活リズムが乱れてしまい、「体がキツイ」「授業中眠い」という人もいます。早寝早起きを心がけ、できるだけ早く生活リズムを取り戻せるようにしましょう。



避難場所をチェック

～9月1日は防災の日～

防災の日(9月1日)は、台風・高潮・地震などの災害に対する認識を深め、平時の備えについて確認する日です。1923年9月1日に関東大震災が起きたこと、また、暦の上で台風が多い、二百十日にあたることから制定されました。最近では、全国各地で地震の発生も多くなってきています。まずは、自身の安全確保、命を守ることが大切です。ぜひ、皆さんには、今、私たちにできることは何か考え、行動してほしいと思います。そして、防災に対する意識を高め、日々生活してほしいです。



家族で話し合っておきたいことは??

□自宅の近くの避難場所は?

- 地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみましょう。家族で一緒にいる時に被災するとは限りません。どこで集合するか決めておきましょう。

□非常時の連絡方法は?

- 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。
固定電話や携帯電話から録音でき、その録音も聞くことができます。

□非常用持ち出し袋や備蓄は?

- 非常用持ち出し袋の中身や、食料品も備蓄は十分か定期的に確認しましょう。



ハザードマップで何が分かるの?

大雨などで自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないのかなどを、ハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

①家の周りの災害リスク

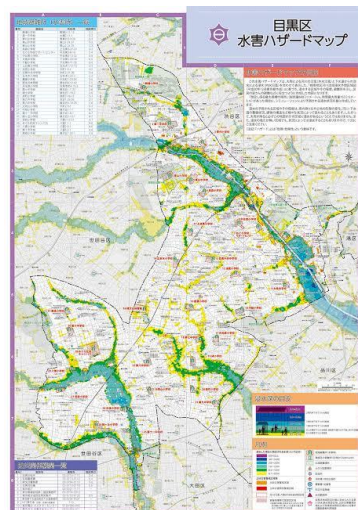
洪水や津波で浸水するかもしれない地域、土砂崩れの危険がある場所が分かります。

②避難するルート

危険なところが分かれば、安全に避難する道順を考えておくことができます。

③通行止めになるかもしれない道

避難する時に「通れない」ということを防ぎます。



9月9日は救急の日！知っていますか？湿潤療法

保健室で一番処置することが多いけがは擦り傷です。「傷は乾燥させたら早く治る」と聞いたことがあるかもしれませんが、最近は「傷は乾燥させない方が早くきれいに治る」と言われ、湿潤療法（しつじゅんりょうほう）が主流となっています。傷から出てくる透明な液（浸出液）は、傷を治すために必要な物質を含んでいます。傷口が乾燥すると浸出液が固まり、傷口を覆うようにかさぶたができてしまいます。だから、かさぶたができないように浸出液を乾燥させないように上手に蓋をするのが湿潤療法です。

《けがをした時の傷の処置法》

①傷口をよく観察しましょう。

病院を受診した方が良い場合

- ・大きい傷
- ・深い傷
- ・動物にかまれた傷
- ・異物が残っている
- ・ギザギザで汚い傷
- ・さびれた釘などが刺さった傷



②傷口をしっかり洗い、砂や泥などの汚れを落としましょう。

③消毒は必要なし。キズパワーパッドなど、創傷被覆材（そうしょうひふくざい）を貼りましょう。

*ない場合は、一時的にラップで代用できます。食品包装用ラップは医療用ではないため、傷口からの感染には十分に注意しましょう。

*ガーゼを貼る場合は、傷を乾燥させないように、また、ガーゼに傷がつかないようにワセリンを塗ってから貼りましょう。

Q けがをしたら消毒をした方が良いの??

転んで擦りついた時など、昔はけがをしたら「消毒をして絆創膏を貼る」という方法で傷を治していました。しかし、今は消毒をすることで傷を治そうとする細胞まで壊してしまい、逆に治りが遅くなると言われています。傷ができたなら水道水で砂や砂利、土などを水で綺麗に洗い流しましょう。

※汚い膿（うみ）や悪臭、熱感、腫れや痛みが強くなった場合などが見られれば、感染による悪化の疑いがあります。その時には消毒の不使用や湿潤療法が適切ではない場合があるため、病院を受診しましょう。

「学校へ行きたくないな…」と思うあなたへ

夏休み明け「学校へ行きたくないな」という気持ちは、誰でも一度は思ったことがあると思います。学校へ行かないといけないと分かっているも行きたくない。学校で嫌な思いをしている。何となく家にいたい。自分でもよく分からない。人によって理由は様々でしょう。そんな時は、まずは、家族や先生、スクールカウンセラーなどの周囲の信頼できる大人に相談してみましょう。

【9月スクールカウンセラーの勤務日】

永田 SC（火曜日）：1日、8日、14日、30日

似田 SC（木曜日）：3日、10日、16日、24日

井上 SC（金曜日）：4日、11日、25日

カウンセリングを希望する場合は、事前に担任または養護教諭まで御連絡ください。

