

# ほけんだより9月

2025年度 ハノイ日本人学校 保健室発行 P

長い夏休みと祝日が終わり、子ども達の元気な声が学校に戻ってきました。楽しい思い出はできましたか？2学期に備えてエネルギーチャージできましたか？2学期は毎日の授業に加え、イベントも多いので、みんなで力を合わせて頑張っていきましょう☆

ハノイでは雨期もピークとなり、雷や大雨が多く、道路が冠水することもありました。日本の9月は『防災の日』や『救急の日』があり、命を守る大切さを考える機会となっています。いざという時にどのように行動するか、改めて家族で話し合ってみても良いですね。

## 台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大切です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食などをすぐ使える場所に。

## 作ってみよう 防災食

9月1日は防災の日



準備している缶詰やカンパンなどの非常食の賞味期限を、このタイミングでチェックしましょう。新しいものに買い替える場合は、ストック品を使って「防災食」体験をしてみませんか？

- ★サバ缶&トマト缶のカレー
- ★フリーズドライ食品のトマト
- ★ミックスビーンズ缶と野菜のサラダ などなど…



転んで膝を擦りむいた、足首を捻った、鼻血が出た、友達とぶつかって頭を打った…など、1学期も様々なケガがありました。保健室や病院に行く前に、『まず自分でできること』が、実はたくさんあります。正しい対処法を知り、生きる力を身につけましょう！

## 【すり傷】ができたなら？！



まず、傷口を水できれいに洗いましょう。傷口に砂や泥、ばい菌をつけたまま絆創膏を貼ってしまうと、傷口にばい菌が入ったり、ばい菌が増えて、悪化してしまう可能性があります。可能であれば、石鹸をよく泡立てて、泡で傷口をやさしく洗いましょう。※消毒液は、傷口を刺激し、体を守る常在菌や、傷をふさいでくれる細胞も殺してしまいます。そのため消毒液は基本的に使用しません！

## 【鼻血】が出たら？！



まず、下を向き、小鼻をつまんで15分ほど圧迫止血しましょう。上を向くと、血液が鼻から喉に流れこみ、気持ちが悪くなります。首のうしろをトントン叩くことは効果がありません。※鼻にティッシュを詰めると、鼻の粘膜を傷つける可能性があります。また、鼻粘膜にティッシュが張りつき、取り出すときに再出血してしまうことがあるため、やめましょう！

## 【やる気が出ない】ときは？！

秋は「気持ちの準備」の季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

