

ほけんだより 9月

令和5年9月1日
北大路中学校保健室

夏休みが明け、1週間が経とうとしています。身も心も夏休みモードから学校モードに切り替えられていますか？早めに切り替えて、学校行事や学習にしっかりと取り組めるようにしましょう。裏面に載せている、「ほっとひといき」の時間も大切にしてくださいね。

また、日中はまだまだ暑く、多めの水分を持ってくるなど熱中症対策が必要です。食事・睡眠・水分塩分補給などを十分に行い、元気に過ごしましょう。



身体測定

9/6 3年生 9/7 2年生 9/8 1年生・7,8,10組









*上はカッターシャツ、下はズボン・スカートのまま測定します。

*ポニーテールやお団子ヘア、前髪を頭の上で止めるような髪型は控えてください。



9月9日は救急の日

キミも救急レンジャー's クイズ

<p>Q1. 正しい鼻血の手当ては？</p> <p>① 鼻をつまんで下をうつ向く ② 顔を上に向ける ③ 首の後ろをたたく</p> 	<p>Q2. 正しいやけどの手当ては？</p> <p>① 水ぶくれをつぶす ② 放置する ③ 水で冷やす</p> 	<p>Q3. 出血を止めるための正しい方法は？</p> <p>① 水で洗い流す ② ひもでしばる ③ 布やガーゼを強くあてて押さえる</p> 	<p>Q4. 救急車を呼ぶときの番号は？</p> <p>① 110 ② 189 ③ 119</p> 
<p>Q5. ケガの手当ての基本RICEのRの意味は？ Iは(Icing)冷やす、Cは(Compression)圧迫、Eは(Elevation)心臓より高く上げる。</p> <p>① Reassure(安心させる) ② Rest(安静) ③ Row(並ぶ)</p> 	<p>Q6. ぶつかって歯が抜けたときの正しい処置は？</p> <p>① 歯を石鹸で洗って歯科医を受診する ② 歯をティッシュできれいに拭いて後日歯科医を受診する ③ 歯を牛乳につけて早急に歯科医を受診する</p> 	<p>Q7. 熱中症になったときの正しい処置は？</p> <p>① 氷や水などで体を冷やす ② ベルトや靴下、衣服を緩める ③ クッションを挟んで足を10cm程上げる</p> 	<p>Q8. 学校に設置しているAEDはどこにある？</p> <p>① 体育館の倉庫 ② 職員室の中 ③ 保健室の前</p> 

答えは裏に…

皆さんの救急レンジャー's スキル(クイズの正答率)はどうでしたか? 緊急時は、必ずしも先生や保護者の方が近くにいるとは限りません。ですから、自分の命は自分で守ることが必要です。そのために、簡単な処置は自分でできる力をつけましょう。例えば怪我をした際に、傷口についた土や泥を水で洗い流し、清潔にしてから保健室に来ることも、この力のひとつです。

クイズの答え Q.1 ① Q.2 ③ Q.3 ③ Q.4 ③ Q.5 ② Q.6 ③ Q.7 ①②③ Q.8 ③

見直そう! 怪我につながる生活習慣

① 睡眠不足



生活習慣の乱れで一番怪我につながりやすいと言われているのが睡眠不足です。しっかりと睡眠時間をとり、怪我の予防に努めましょう。

② 朝食を食べない



一日の始まりにエネルギー源や水分を摂らないで過ごすと、ボーっとしたり、注意力が散漫になって怪我をしてしまいます。朝食は必ず食べるようにしましょう。

③ 疲れ



疲れている状態での運動は、大変危険です。熱中症や貧血などの症状は引き起こされる可能性があります。疲れを感じたら休養しましょう。

④ 爪が長い



爪が長いと、割れやすくなったり、ふとした時にひとに当たって怪我をさせてしまうことがあります。その他にも、爪と指の間は汚れや菌が入りやすく、繁殖します。清潔を保つためにも切るようにしましょう。

⑤ 靴紐がほどけている・かかとを踏んでいる



靴紐がほどけたまま歩いたり、かかとを踏んだまま走ったりしている生徒をよく見かけます。靴紐がほどけたままでは、自分やほかの人が踏んで転倒しやすくなります。また、かかとを踏んだままでは、すぐに靴が脱げたり、その際に転倒や怪我をするなど危険です。身だしなみを整える意味からも、靴を正しく履きましょう。



ほっとひといき



夏休みが明けたこの時期は、夏の疲れが出やすい時期でもあります。特に理由はないけれど、何だかしんどいな… 身体が気持ちに追い付かないな… なんてことがあるかもしれません。そんな時には、

- しっかりと休んでエネルギーを溜める
- 信頼できる友人や家族、先生などに相談する などが重要です。

自分と向き合うチャンスでもあります。どうか、自分を大切に。

