

ほけんだより



平成26年9月10日
練馬区立開進第四中学校

夏休みが終わり、学校生活が始まり10日過ぎました。生活リズムは完全に戻りましたか？秋は学校行事が多く、みんなの活躍の場も多くなります。気温の変化や忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、体調管理に十分気を配りましょう。



みなさんは、「高齢者」って何歳ぐらいだと思いますか？公的機関では、60～65歳以上を指すことが多いようですが、その年齢では、まだまだ元気で活躍している人が多く、高齢者と呼ぶのは失礼な気がします。

9月15日は「敬老の日」。たくさんの経験を積んだ人生の先輩としてリスペクトの気持ちで接したいものです。

「夏休み明けに多い健康トラブル」

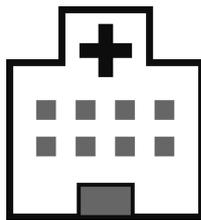
腹痛

便秘や下痢による腹痛を訴える人が増えていきます。休み中の生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活の緊張などが、原因のようです。生活リズムを整え、短くてもリラックスできる時間を持つように心がけましょう。



頭痛

この時期、頭痛を訴えて保健室に来る人の多くが、睡眠不足です。休み中に夜更かしのくせがついてしまった人は、要注意。中学生は7～8時間の睡眠が必要です。起きる時間から寝る時間を決め、しっかり睡眠をとりましょう。



夏休み中に健康診断の事後受診をすませた人は、受診結果報告書を保健室に提出してください。まだ受診していない人は、なるべく早く医療機関を受診してください。また、夏休みに部活でケガをした人は、スポーツ振興センターの対象となりますので、用紙を保健室まで取りに来てください。



救急の日は「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急医療関係者の意識を高めるとともに、救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めること目的として、昭和57年（0982年）に当時の厚生省（現在は厚生労働省）によって定められました。

命を守り、助ける力を身につけよう



救急力検定



<p>1 9月9日は、何の日？</p> <p>①消防の日 ②救急の日 ③病院の日</p>	<p>2 鼻血の手当てで、正しいのは？</p> <p>①鼻をつまんでうつむく ②顔を上に向ける ③首の後ろをたたく</p>	<p>3 やけどの手当てで、まちがっているのは？</p> <p>①水で冷やす ②水ぶくれをつぶす ③原因になったものを遠ざける</p>
<p>4 出血を止めるには？</p> <p>①水で洗い流す ②ひもでしばる ③布やガーゼを当てて強く押さえる</p>	<p>5 AEDは、何のために使うもの？</p> <p>①ひどい出血を止めるため ②心臓のけいれんを止めるため ③呼吸を助けるため</p>	<p>6 救急車を呼ぶときの電話番号は？</p> <p>①110番 ②117番 ③119番</p>
<p>7 スポーツのけがの手当ての基本はRICE。Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫、では、Eは？</p> <p>①Excite（興奮させる） ②Elevation（上げる） ③Enjoy（楽しむ）</p>	<p>8 ぶつかって歯が抜けた！抜けた歯はどうする？</p> <p>①捨てる ②熱湯で消毒する ③牛乳にひたして歯科医へ</p>	<p>9 急病人やけが人を見かけたら？</p> <p>①助けを呼び、自分にできる応急手当てをする ②見て見ぬふりをする ③だれかが助けるのを待つ</p>

8問以上正解のあなた

1級 応急手当てに関する知識はバッチリ。実践にも生かしてください。

6問以上正解のあなた

2級 まちがったところを見直して、正しい知識を身につけましょう。

正解が5問以下のあなた

3級 この機会に、応急手当ての基本をきちんと覚えておきましょう。

【答え】1-②、2-①、3-②、4-③、5-②、6-③、7-②、8-③、9-①