

保健だより

No. 5
2012年9月10日発行
練馬中学校 保健室

学校生活がスタートして、一週間で過ぎました。夏休みが終わってしまった…と残念がっている人、未だに宿題に取り組んでいて寝不足の人、友達と過ごせる！と喜んでいる人、これからの学習や行事に意欲をもっている人…、皆それぞれでしょうか。

まだまだ残暑が厳しいですね。規則正しい生活を心がけて、生活リズムも気持ちも、学校モードに切り替えましょう。



入浴で夏疲れを解消しよう!!

夏の疲れが出やすい時期です。肩こりなど、ちょっとした不調が出やすくなりますね。

疲れていると感じたら、気持ちいいと感じる約40度のお湯にゆっくりつかりましょう。副交感神経が優位になって、気分もリラックスできます。しっかり眠りたいときも、寝る1~2時間前に湯船に長めにつかることで体温が一旦上昇して、ちょうど寝る頃に体温が下がってきて眠くなり、スムーズに寝つけます。血行促進効果がアップする炭酸ガス入浴剤を使うのもいいですね。



暑いとシャワーで済ましがちですが、入浴は体を清潔にする以外にも効果があります。「健康生活術」として、意識的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

9月9日は救急の日

でしたが…

正しい救急処置は? 「自分の体、自分で手当て」できるかな?

1 擦り傷・切り傷が できたら

- ②すぐにばんそうこうを貼る



- ①傷の上から包帯を直に巻く
- ③水道の水で洗い流す

2 突き指をしたら

- ②そのまますぐ固定する
- ①あたためてから固定する
- ③冷やしてから固定する



3 頭に“こぶ”が できたら

- ②冷たいタオルをあてる
- ①あたたかいタオルをあてる
- ③何もあてずに風通しをよくする



4 足が つってしまったら

- ②冷やしながらかたく
- ①軽くマッサージしながら少しずつのばす
- ③乾いたタオルなどで強くこする



答えは裏面に…

靴のはき方

ケガ予防 身だしなみ

- ✕ かかとをつぶしている
- ✕ ひもを抜く・結ばない
- ✕ サイズが大きい・小さい



皆さんの中には、髪型や服にはかなり気をつけているのに、靴には意外なほど無頓着という人も少なくありません。ファッションの話だけではなく、靴はきちんと履くことが大事。左のような履き方をしていると、転んでケガをしやすくなったり、歩き方や姿勢にも影響がでたりします。もちろん、学校の上履きや部活で使うスパイクなども同じです。

靴の履き方以外でも、爪を切る、校舎内は走り回らないなど、普段の生活からケガ予防に努めたいものですね。

女子生徒の皆さん及び保護者の方へ

夏休み前に「子宮頸がん予防ワクチン」について、保健予防課からのプリントを配布しましたが、接種はしていますか？ 子宮頸がん予防ワクチンは「3回接種する必要」があり、3回目の接種は「初回接種から6ヶ月後」になります。さらに、子宮頸がんワクチンの種類によって接種間隔が異なること、1年生は他に麻疹風疹予防接種の対象であること、冬の流行にむけてインフルエンザ予防接種がはじまること、などを考慮して計画的に接種する必要があります。

3月末以降は「接種費用が自己負担」になりますので、ご注意ください。1回目の接種が済んでいない人は、9月中の早い時期に接種をはじめることをおすすめします。

まちがいさがし



7つのまちがいをさがそう!

