

保健だより ~9月号~

平成30年9月4日（火）
練馬区立練馬東中学校
保健室

夏休みが終わり、2学期のスタートです。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？楽しい思い出ができた人、勉強や部活動を一生懸命頑張った人などそれぞれの夏休みがあったことと思います。年度の中盤に差し掛かりました。2学期も思い残すことのないよう、良い学校生活を送ってください。



タイムスケジュール をつくらう

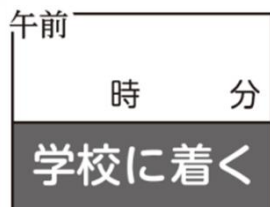
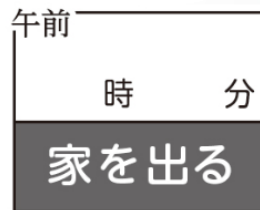
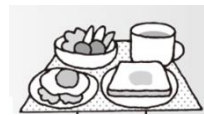
長い休みが続くと、どうしても生活習慣が乱れます。新学期も健康的に過ごすためには、毎日規則正しく生活することが大切です。自分の生活に合うように、2学期のタイムスケジュールを作ってみましょう。



実際に書き込んでみよう！

- ◇睡眠は6～7時間取れると○。
- ◇朝ごはんは午前中のエネルギー源。
しっかり摂ろう。

朝ごはんを身じたく





応急手当 正しいのはどっち?

きちんとした知識を身につけよう

9月9日は救急の日です。体育の授業や部活動などでけがをする人がたくさんいますが、正しい応急手当の方法を知っていますか？A、Bどちらが正しいか答えてみましょう。正解は保健室外の掲示板に！

①すり傷、切り傷



- A …水道水で傷の周辺をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで押さえて止血する。
- B …すぐに絆創膏を貼る。出血していたらティッシュで押さえる。

②鼻血



- A …鼻にティッシュを詰め、上を向く。首の後ろをたたく。
- B …座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する。

③やけど



- A …すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安。
- B …すぐに薬を塗る。

④手足の捻挫・打撲



- A …動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする。
- B …安静にして適度に圧迫するように放題を巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす。

⑤つき指



- A …すぐに引っ張って筋をのばす。
- B …けがをした指と隣の指を一緒にテープや包帯で巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす。

⑥こむら返り（足がつる）



- A …叩いて冷やす。
- B …足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす。

1年生
保護者様

平成30年度 貧血検査の実質について



今年度も1年生を対象に貧血検査が行われます。「体がだるい」「たちくらみがする」「階段を上がったり、走ったりすると息切れがする」などの鉄欠乏症が原因と思われる貧血症状が見られる場合には、検査を受けることをお勧めします。

1. 日程 10月15日（月）
2. 検査内容 採血による赤血球数、白血球集数、血色素量、ヘマトクリット値の測定
3. 申し込み 9月7日（木）まで（別紙参照：9/3配布済み）