

# 9月 保健だより

平成 27 年 9 月 4 日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

8 月下旬から猛暑から涼しい気候になりました。気温差に体がついていけず体調を崩しやすくなっています。特に夏休み中の生活リズムから切り替えられず、ダラダラとしている人は要注意です。秋口は夏の疲れが出やすく、体調をくずしやすい時。生活も気持ちも切り替えていきましょう！



## 救急手当

～間違っただ手当をしていませんか？～

### 過呼吸

紙袋を鼻と口に当てて呼吸するのは NG



紙袋を鼻と口に当てて呼吸をするのは、低酸素になって危険なのでしてはいけません。

### ＜正しい手当＞

落ち着いてゆっくり深く息をする



### やけど

やけどした部分に直接氷を当てて冷やすのは NG



氷や氷のうを直接当てると、凍傷になることがあります。

### ＜正しい手当＞

流水で痛みがやわらぐまで冷やす



### 鼻血

鼻血がたれるので上を向くのは NG



上を向いたり、仰向けに寝ると血がのどに流れます。首の後ろをたたいても止まりません。

### ＜正しい手当＞

軽く下を向いて鼻をつまんでおさえる



裏面に続く

## 突き指

突き指した指を引っ張るのはNG



引っ張る、まっすぐ伸ばす、もむはNG  
痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど悪化させてしまいます。

### 〈正しい手当〉

副木で固定し冷やす



## 歯のケガ

ケガで抜け落ちた歯をこすり洗いするのはNG

抜け落ちた歯が汚れていたら軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ったりこすり洗いをしてはいけません。

### 〈正しい手当〉

歯の値の膜が無事なら、元に戻せるかもしれません。  
牛乳か保存液に入れて、すぐに歯医者さんへ

正しい知識をもって、いざというときに自分で手当できるようにしましょう。



## 生活リズムの戻し方



未だに夏休み中の生活リズムから抜け出せていない人もいますのでは？  
生活リズムを戻す鍵は、ずばり睡眠！！

### ★就寝時間を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から必要な睡眠時間を逆算して睡眠時間を決めましょう。

### 決めた時刻に眠りに入るポイント

- ① 朝に光を浴びると眠気をつれてくるメラトニンが夜に出やすくなります。
- ② 就寝時間の二時間前に入浴し、体が自然に冷めていくので眠りに入りやすくなります。