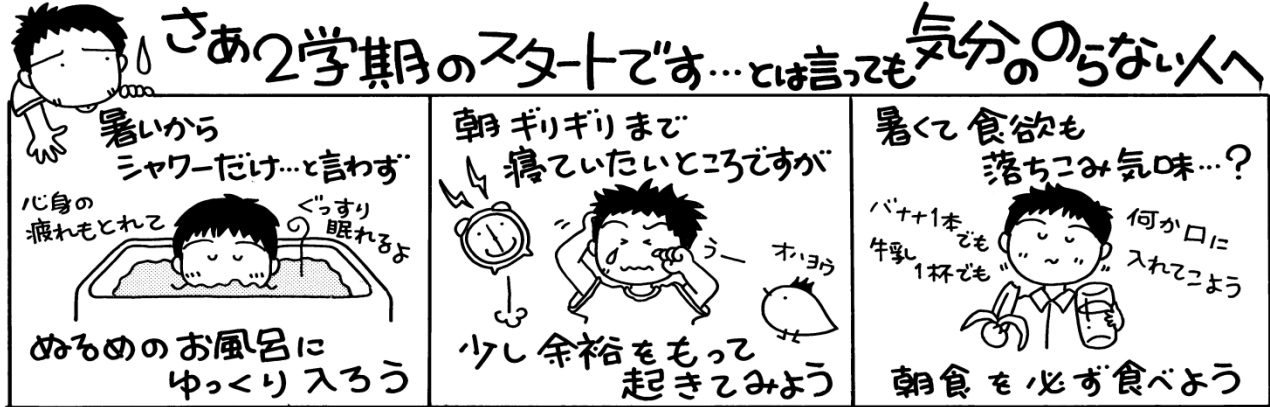


保健だより

平成 29年9月6日 ~9月号~

練馬区立北町中学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。充実した日々を過ごせましたか？いい思い出はたくさんできましたか？もし、まだ夏休み気分が抜けていないという人は、こんなことを試してみてください。



2学期も1学期に引き続き、行事がたくさんあります。夏休みで乱れてしまった生活のリズムは早く整え、2学期も元気に過ごしましょう。

今月の保健目標

けがの予防に努めよう



皆さんが授業や部活動など様々な場面で一生懸命に取り組んでいる姿を見ている。そんな時に、注意しなければいけないのが、「けが」です。がんばりすぎたり、運動前の準備が不十分だったり、練習後のケアをやらなかったりすると、大きなけがの原因になります。

ねんざ、打撲など、よくおこるけがをしてしまった時に行く応急手当が「RICE」です。けがを早く治すためにも、基本となる大事な手当をぜひ覚えておきましょう。

スポーツの秋 ☆ 準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが... もしけがをしてしまったときはどうする!?

救急の日 9月8日は救急の日

あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で 汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 鼻を閉じて下を向く。
はかけが止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

だま・ねんざ つきゆびには...
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

心配が残る場合は+ 受診してみましょう。
おぼえておいてね♡
RICE療法
Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静・冷却
圧迫・挙上!

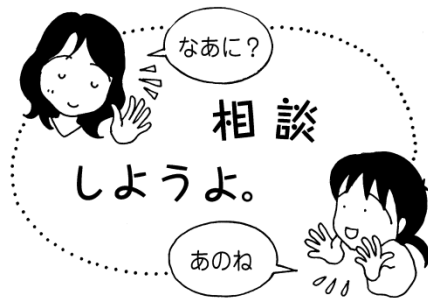
皆さんは、保健室に来る前に自分でできる手当ができますか？

水道の水で傷口をていねいに洗う。 これだけでも実践してみてください。

水で傷口を洗うだけでこのような効果があります。

- ① 傷の周りの細菌を洗い流す
- ② 水の冷たさで細い血管が縮まり、内出血が早く止まる
- ③ 傷口の異物を洗い流し、感染・化膿を防ぐ

また、なぜけがをしてしまったのか。どうしたらけがを防ぐことができたのか。自分で考えることも必要です。保健室で、けがの手当をしてもらうだけでなく、けがの予防や、自分でできる手当も一緒に考え、学んでいきましょう。これから自分のからだを守っていくためにとっても大切なことです。



現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。

とくに思春期をむかえたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。悩みがないという人は単にラッキーなだけで、あるのが当たり前とっていいのかもしれませんが。

でも、その悩みや心配ごとが、気になって仕方ない、耐えられないほど辛いという人は、ぜひ保健室に相談に来てください。

もしかしたら適切なアドバイスはあげられないかもしれませんが、でも自分の中だけに不安な気持ちをためこんでしまえば、それが気になって勉強や部活動、趣味、友人関係まで手につかなくなってしまう。

誰かに「相談するという行為」自体が、不安の悪循環をたちきってくれることもあるのです。





夏 から 秋 へ



9月は、夏と秋の季節の変わり目です。季節の変わり目は、体調を崩しやすいといわれています。また、「秋の長雨」という言葉もあるように、9月は意外に雨の多い月です。雨の日は、気温が急に下がることが多く、1日のうちでも気温差が大きいです。十分の睡眠や、三食の食事など基本的な生活習慣を整えることはもちろんのことですが、毎日の天気予報をチェックするなど、体調管理をこころがけましょう。