

保健だより

FOR 2050

平成 30 年 9 月 3 日

中野区立第八中学校

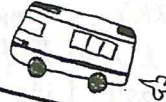
養護教諭 中角友紀



夏休みが終わり、前期後半が始まりました。
勉強や部活動を頑張った人、旅行に行った人…みなさん、どのような夏休みを過ごしましたか？

休み明け、「何だか体がだるいな」という人もいるかもしれませんが、学校モードに切り変わっていますか？まだ暑い日も続きます！疲れがたまらないよう、「生活リズム」を整えて過ごしましょう！！

9月9日は、救急の日です



A、B 正しいのはどちらでしょう？

① つき指をした時の手当ては？



A → 指をひっぱる
B → 固定して冷やす

② やけどをした時の手当ては？



A → 直接氷を当てて、冷やす
B → すぐに水で冷やす

③ 鼻血が出た時の手当ては？



A → 鼻をつまんで「上」を向く
B → 鼻をつまんで「下」を向く

④ ねんざや打撲の応急手当の基本は？



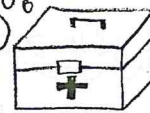
A → RICE
B → BLS

⑤ 学校の中で AED がある場所は？



A → 玄関
B → プール

答えは裏面にあります



ぐっすり眠って、すっきり起きていますか？

体がだるい

頭がぼーとする

食欲がない

お腹の調子が悪い

左のような症状がある人は夏バテかもしれません。解消のためには、心や体をリラックスする時間をもつことも大切ですが、何より生活リズムが基本です！学校に到着する時刻からさかのぼってタイムスケジュールを考えてみましょう！！

学校到着
(時 分)

家を出る
(時 分)

朝ごはん
身じたく
(分間)

睡眠
(時間)

ふとこに入る
ベストな時間は？
寝る
(時 分)

※裏面もあります。

表のクイズの答え

- ① B (固定して冷やす)
つき指の応急手当の基本も「RICE」です。
- ② B (水で冷やす)
氷を直接当てると凍傷になることがあります。
水道の流水で、痛みがやわらぐまで、冷やしましょう。(10~15分程度)
- ③ A (鼻をつまんで下を向く)
血がのどに流れ、気持ち悪くなるのを防ぎます。
- ④ A (RICE)
Rest (安静)、Icing (冷却)、Compression (圧迫)、Elevation (挙上) が基本です。
ちなみに、BLSとは「Basic Life Support (一次救命処置)」のことです。

☆「冷やす」時のワンポイント

保健室でよく「湿布ください〜」という人がいますが、湿布やコールドスプレーは、冷やせる時間が短く、有効ではありません。
まずは、「氷水」で、効果的に冷やしましょう。

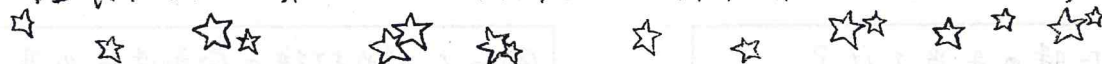


- ⑤ A (玄関)
学校には、「(職員)玄関」と「体育館」にあります。
知らなかった人は確認してみてくださいね。

予前中「眠い」人は
睡眠を見直しましょう!



睡眠不足などで、疲れがたまり、注意力がかけたりして思わぬけがを招きます



連絡

夏休み中に部活動でケガをした人

夏休み中に、学校(部活動、登下校)でケガをして、病院へ通ったという人は、「スポーツ振興センター」の書類を保健室に取りに来てください。

夏休み中に、健康診断の結果を受けて病院を受診した人

各検診後に渡した「結果のお知らせ」に「診断報告書」がありますので、受診した人は、必ず提出してください。
受診したけれど(受診していなくても)用紙をなくした人は、必ず保健室に言いに来てください。

貧血検査、生活習慣病予防健診を受ける人

個別の封筒で問診票を渡しています。
内容を確認し、記入後封筒に入れて、9月7日(金)までに提出してください。