

保健だより



平成22年9月1日
四谷中学校 保健室

2学期がスタートしました!

夏休みも終わり、学校生活が始まりました。夏の疲れがでやすい時期ですから、体調管理には十分に気を配りましょう。9月は1日が「防災の日」、9日が「救急の日」など、命や安全に関する行事がある月でもあります。この機会に自分の命を守り、他の人の命をどう助けるかなど「命」についてじっくり考えてみるのもいいですね。

<9月の保健行事>

27日(月) 新苑学級 移動教室前事前検診
28日(火) 1年生 脊柱側弯検診

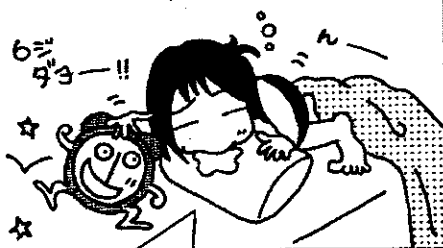
夏休みの健康調査より...

始業式の日健康調査をしました。夏休み中、けがをした人、風邪をひいてしまった人、一生懸命勉強して寝不足な人と、様々な人がいました。また、何か悩みがあった人もいました。悩みがある時は一人で抱え込まずに、周りの友達や家族、先生たちに相談してみましょ。保健室でも、相談を受け付けています。また、ふれあいルームにもふれあいサポーター、スクールカウンセラーがくる日もあるのでぜひ足を運んでください。

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
...といきたいところですが、ダルい、眠い、という声をちらほら...
夏休み中にくるってしまった生活リズム、早く調整しましょう!



就寝・起床時間...
ちょっと早めてみましょう



8時間以上の睡眠をとろう!
生活リズムがくると、さまざまなからだの不調につながります。睡眠は1日に、たっぷり8時間以上とって、しっかりからだを休めましょう。

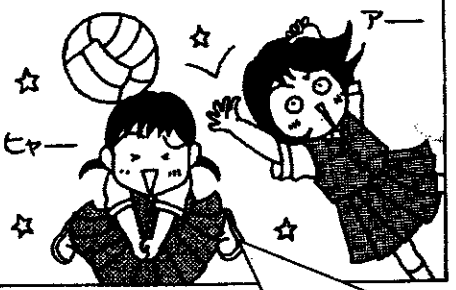
朝食を必ず食べよう

食欲がわがなくても
何かケシロに入れよう



「食べない」は、NG!!
胃に食べものが入ると、それを合図に、からだ活動がスタート。脳にもエネルギーが補給され、一日の活動の準備がととのいます。

適度に体を動かしましょう



部屋にこもっていませんか?
つい、クーラーがある涼しい部屋にこもって運動不足...なんてことはありませんか? ストレッチでも散歩でもいいので少しでも動いてみましょう!

☆保健室一口メモ☆

かけばかくほど・・・かゆくなる？

かゆみに関係しているのは、ヒスタミンという物質です。脳にかゆみを知らせる働きをしていますが、皮膚をかく刺激で、より多くのヒスタミンが分泌されます。つまり、「かゆい」と感じてかくと、その刺激が「かゆみ」を伝える物質をたくさん出して、さらに「かゆく」なるのです。

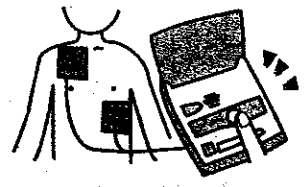
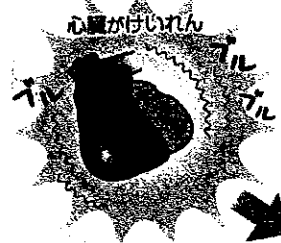


●がまんできないかゆみには・・・
氷や冷たいタオルで冷やすと、かゆみがやわらぎます。冷たさの感覚は、かゆみの感覚より優先して脳に伝えられるためです。

あなたは使えますか？ AED

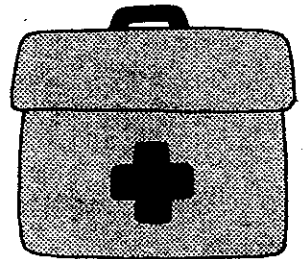
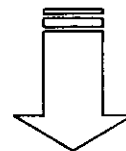
AEDとは自動体外式除細動器といいます。突然の心停止で心臓がけいれんし、からだに血液を送り出すことができなくなったとき、電気ショックを与えて正常な状態に戻すための機械です。

3年生は17日のセーフティ教室で、使用方法を学びます。あなたにも救えるいのちを、一つでもふやしましょう。



けがをしたら・・・その時、あなたはどうする！？

応急手当ては、あせらず落ち着いてすることが大切です。
この機会に自分の家の救急箱の中身もチェックしてみましょう！



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...
もしけがをしたらときはどうする!?

◎月◎日は 救急の日



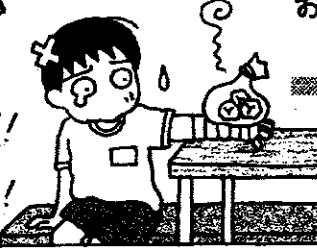
あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 **鼻を閉じて下を向く。**
はかばか止まらないうときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

上を向いたり横になったり首の後ろを叩いたりしちゃダメ!

心配が残る場合は+受診してみましょう。

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



おぼえておいてね♡
RICE療法
Compression: 伸べる布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!