



ほけんだよ!

H24. 9. 6

我孫子中学校

保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしています。生活リズムはとりもどせましたか？

3年生は部活動を引退して朝練がなくなり、大きく生活が変わります。登校が遅くなることのないようにペースを作っていきましょう。

今年はすぐに到達度テストですね。まだまだ残暑が厳しい中、通常授業が始まっています。早めの休養で疲れをためないようにし、『早寝・早起き・朝ごはん』で体調を崩さないよう自己管理をしてください。

校庭の土の入れ替えも終わり、今月の後半は体育祭練習も始まります。到達度テスト、生徒会役員改選と行事が続きますが、コンディションを整えましょう。

体育祭に向けて

☆十分な睡眠と朝食をとり、体調管理をお願いします

☆帽子・着替え・タオルを用意し、暑さ対策を行ってください

☆水筒を持参し、こまめに水分補給を！(*「のどが渴いた」と感じる前に)



保健委員会から

いよいよ2学期ですね。
2学期には体育祭があります。暑い中で外の練習をするので、しっかり水分補給をし、熱中症にならないよう気をつけましょう。また、準備運動などをしっかり行い、ケガの防止にも努めましょう。2学期も体調に気をつけ、元気に毎日を過ごしましょう。



今学期も保健委員を、
宜しくお願ひします!





9月9日は救急の日

自分でできる救急処置 ～ケガをしたら水道へGO!～

すり傷

* 昨年の体育祭で、最も多かったのは、『徒競争での擦り傷』でした

水道で汚れを洗い流します。

ぬらすだけでは×。砂や泥は早く落とさないと、傷にくっついてしまうので、早めにていねいに落としましょう

熱傷

どんどん皮膚の深い部分へやけどが進んでいきます。急いで冷やしましょう。

痛みがなくなるまで最低30分は冷やしてください。





打撲・捻挫

冷やします。腫れると治りが遅くなるので、腫れる前に早めにRICE処置を行います。

応急手当の基本は
RICE(ライス)



打撲やねんざなどケガをしたときの応急手当は、RICEと言われる次の4点が基本です。素早く正確に行うことで、痛みや腫れ、内出血を抑えるのに役立ちますので、ぜひ覚えておいてください。

<p>Rest (レスト) : 安静</p>  <p>無理をしないことが肝心</p>	<p>Ice (アイス) : 冷却</p>  <p>タオルの上から氷のうなどで15分くらい冷やす</p>	<p>Compression (コンプレッション) : 圧迫</p>  <p>あまり強く押さえつけ過ぎないように注意</p>	<p>Elevation (エレベーション) : 挙上</p>  <p>痛いところを心臓よりも高く保つ</p>
--	--	---	---

～1年生のみなさんへ～麻しん(はしか)の予防接種を受けましょう

麻しんは、世界的規模で排除に取り組んでいる感染症で、日本でも2012年までに流行をなくす目標が掲げられています。平成19年には大学生を中心に流行して社会問題となりました。現在の10代から20代の方は幼少時にワクチンを接種していなかったり、接種していても時間の経過とともに免疫が徐々に弱まって来ている人がいることが心配されています。そこで、平成20年度から24年度までの間、中学1年生・高校3年生相当年齢の人に予防接種対象者が拡大されました。

市内在住の中学1年生には我孫子市健康づくり支援課より、『第3期麻しん風しん(MR)予防接種予診票』が送付され、年度内無料で受けることができます。

千葉県では麻しん予防接種率95%を目標にしていますが、我孫子中の昨年の接種率は92%でした。インフルエンザの流行期の前に、インフルエンザ予防接種を考えているご家庭も多いと思います。また、女子は子宮頸がん予防ワクチンの助成制度もあります。計画的に麻しんの予防接種を行っておくことをお勧めします。

ご不明な点がございましたら我孫子市健康づくり支援課(保健センター)にお問い合わせください。<04-7185-1126>

