

ほけんたより9月

春日部市立豊春中学校

保健室

令和元年9月2日(月)

2学期が始まりました。みなさん、充実した夏休みは過ごせましたか？

元気に2学期をスタートできた人もいれば、「まだ休みたいな・・・」、「体がだるいな」と思いながらスタートした人もいるのではないのでしょうか。“夏休みモード”から“学校生活モード”に切り替えるのに、時間がかかる時もあります。焦らずに、できること(就寝時間を戻す、朝食を食べるなど)を一つ一つ増やしていき、生活リズムを整えていきましょう。また、夏休み中に困ったこと、悩んだことがあればそのままにせず、周りの大人に相談してみましょう。もちろん、保健室でも相談にのりますよ！



夏休み明けに多い健康トラブル2つ!

腹痛

冷たいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

頭痛

この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

左に書いてある症状は、すぐに体に現れる場合もありますが、いろいろな体の状態が重なって、1週間後などに現れる場合もあります。夏休み明けは、無理をせず自分の身体と相談しながら行動しましょう。

保健室からのお知らせ

○夏休み中、部活や学習会の登下校でけがをして病院に受診した場合は、スポーツ振興センター給付金の適応になります。早目に、養護教諭まで申し出てください。

○健康診断の結果で病院受診が必要な人は、夏休み中に受診することができましたか？

受診や治療ができた人は、治療勧告書の提出も忘れずに！

まだ、受診していない人は、早めに病院へ行きましょう！！



2学期の発育測定を

実施します



夏休み中の健康状態や4月からの発育状況を自分自身で把握するために、9月3日から発育測定を実施します。実施日は以下のとおりです。

今回は、身長と体重のみの測定になりますが、身長・体重以外で視力など気になることがあれば、保健室に声をかけてください。

【発育測定の日程】

9/3(火)	6・7組
9/9(月)	1年生
9/10(火)	2年生
9/11(水)	3年生

測定時間は、8:25
~1校時開始までの
時間を使って測定し
ます。

みなさんは日常生活でけがをした時に、正しい応急処置ができますか？大きなけがの場合は、自分で手当てをすることは難しいですが、自分でけがの手当てができる場合には、正しい応急処置をすることがとても大切になってきます。適切な応急処置でけがの悪化を防ぎましょう！



応急手当 正しいのはどっち？

きちんとした知識を身につけよう

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する。

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる。



2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく。

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する。



3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安。

B すぐに薬をぬる。



4 手足のねんざ・打撲

A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする。

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷などで冷やす。



5 つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす。

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷などで冷やす。



6 足のこむら返り

A 叩いて冷やす。

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす。



景：1A 2B 3A 4B 5B 6B

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・ 突然倒れた
- ・ 反応がない
- ・ ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と違って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！