

令和四年

9月のほけんだより

喜連川中 保健室



9月10日は、月が最も美しいとされる「十五夜」。平安時代には貴族たちが月を愛でて宴を催したと言います。それも空の月ではなく、水面やお酒の杯に映った月を楽しんでいたのだとか。鈴虫の澄んだ声が響く秋の夜長は、月を眺めて大昔の人たちに思いをはせるのも楽しいかもしれませんね。

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

なんだかだるい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



夏休み中に受診(内科(心臓)・尿検査・眼科(視力)・歯科)した人は、受診結果票を提出してください。まだ受診をしていない人は、自分の体を他人にしないで、すみやかに受診してほしいと思います。どうしてもいいような臓器や器官は何一つありません。



交通ルールを守りましょう～自転車の乗り方編～



2人乗りをしない



(スマホ・音楽)ながら運転をしない



夜はライトをつける

9月1日は「防災の日」 9月9日は「救急の日」



「もしものときの備え、できていますか？」

自然災害と、急病や事故。いつ、だれの身に起こるかわからず、とっさの対応が命を守るという点が共通しています。みなさん自身、そして大切な人の命を守るため、この2つの「日」を「そのとき、自分はどう行動するか」、「どう備えるか」について考えるきっかけにしてほしいと思います。



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

うっかりした 【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった	ゆだんした 【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした	あわてていた 【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ
ふざけていた 【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った	ルールを守らなかった 【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった	「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

大変だ！友だちがケガをした！どうする！？

! 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！ シャツが血に染まっていき、パニック状態に。		+ 5分以上の圧迫止血を！ + <ul style="list-style-type: none"> 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。 ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。 	ヒール袋などで手を覆って感染を防ぐ
! 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！ 一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。		+ 絶対に目を離さず様子を見守る + <ul style="list-style-type: none"> 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！ 	頭を打ったら必ず病院へ！
! 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！ 「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。		+ ゆっくり呼吸するように促す + <ul style="list-style-type: none"> 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。 	過呼吸で死んでしまうことはありません
! サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！ 「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。		+ まずは基本の応急手当を！ + <ul style="list-style-type: none"> ねんざや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。 	プレーを続けると悪化の危険が！

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。