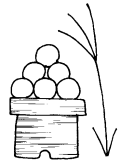




令和5年度 9月号  
横芝中学校 保健室

9月23日は秋分の日です。太陽が真東から昇り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方は様々です。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてください。



## 9月保健行事の日程について

- 9月22日(金) 9:10～ 低線量エックス線  
※対象生徒に、9月上旬に同意書を配付します
- 9月29日(金) 13:30～ 救急法講習会(2学年対象)

## 防災の日

9月1日は防災の日です。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全のために・・・とよく聞きますが、「安心」と「安全」は似ているけれど少し違います。

安心・・・気にかかることがなく心が落ち着いていること  
安全・・・危険を受ける心配がないこと



安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とは言えません。家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

**こころ3にも応急手当を**

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。


でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。


チャイルドライン

0120-99-7777


こころのほっとチャット



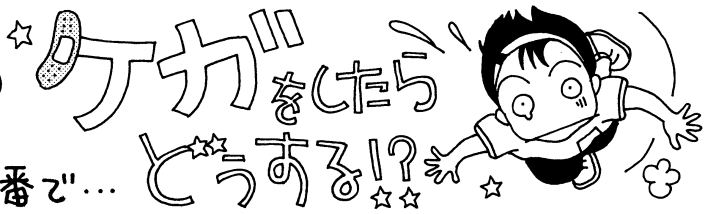
生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
くださいわ。



# もうすぐ体育祭



練習・予行・本番で...

## すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

## ねんざ だぼく つきゆび

### すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

## 爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

## すぐに石けんと水で洗います!

### 蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

## 鼻血

### 鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

### そもそも体調不良・ケガをしないために...

- 朝ごはんをしっかり食べる●
  - ・朝ごはんをしっかり食べてくることで、熱中症予防に必要な塩分をとることができます。
- 爪を適切な長さに保つ●
  - ・長すぎると爪がはがれる、相手にケガをさせるなどのおそれがあります。
- 準備運動をしっかり行う●
  - ・ストレッチが不十分だとケガが起きやすくなります。
- 水筒を忘れないように●
  - ・スポーツドリンクを持ってきても大丈夫です。
- ハンカチ・タオルで汗をふく●
  - ・汗をこまめに拭き、体を必要以上に冷やさないようにしましょう。

