

ほけんだより

球美中学校
保健室
R3.9月号



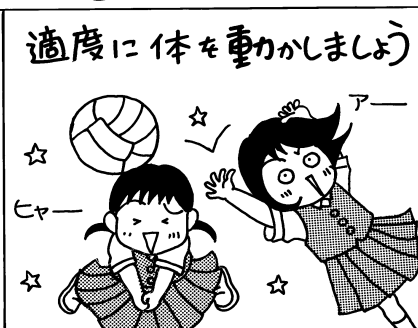
ほけんもくひょう
9月の保健目標

●生活リズムを整えよう



2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続く中、体調を崩す生徒が増えています。生活リズムを整えて、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

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**という声もちらほら…
 夏休み中にくるってしまった生活リズム、早く**リセット**しましょう



生きづらさを抱える10代へのメッセージ
 (9月10日～16日は自殺予防週間です)



新学期が始まる日、まわりのみんなが「おはよう、今日から学校だね」って笑顔で言葉を交わすとき、「私は学校に行きたくない」ということを考える気持ち、何となくわかります。だから思うの、そう

世の中をこう、じっと見てほしいのね。あなたを必要としてくれる人や物が見つかるから。

*「withnews #withyou」を検索して、詳しいメッセージを読むことができます。

“**ぐったり**” さんはいませんか？



- ☑ 夏の疲れが残っている
- ☑ 日中と朝晩の気温差に慣れていない
- ☑ クーラーで冷やしすぎている

そんな人は…

お風呂で体を温める
睡眠時間を見直す
羽織るものを持っておく



スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いケガをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしケガをしてしまったときはどうする!?

救急の日

すり傷 ...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。

鼻血 **鼻をつまんで下を向く。**
なかなか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

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

心配が残る場合は+ 受診してみましょう。
おぼえておいてね♡
RICE療法
Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: ケガしたところを心臓よりも高くする!

安静・冷却
圧迫・挙上

けがの処置の基本は清潔・安静です。万が一けがをしてしまった時のために、簡単な応急処置の方法は覚えておきましょう。

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
教室の戸を開めたら、
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。



球美中学校は、事務室前の靴箱の前に
AED があります。確認しておいてくだ
さい。最近では、コンビニやスーパー、
公共施設にも、AED を設置している所
が増えています。

災害に備えておこう

地震や台風、大雨などの災害に備えて、家の人と一緒に防災グッズや避難の仕方を確認して
おきましょう。また、天気予報を見る習慣をつけて、天候が不安定なときは外出を控えるよう
にしましょう。

防災グッズの例

救急箱

ライター・マッチ

軍手

懐中電灯

ウェットティッシュ

食品

水

ラジオ・電池

生理用品

カッター・缶切り

※ヘルメット、筆記用具、現金なども。