

保健だより

H. 29. 9. 1

東大和市立第一中学校保健室

「長い!」と思っていた夏休みもあっという間に終わってしまいました。夏休みは元気に過ごせましたか。生活のリズムは戻りましたか。体調管理をしっかりと行い楽しい有意義な学校生活を送っていきましょう。

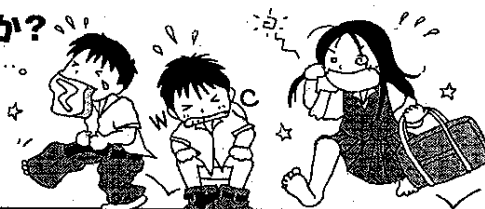
9月・バタバタスタートになっていませんか?

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ...

二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わりますよ、その生活。

毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、

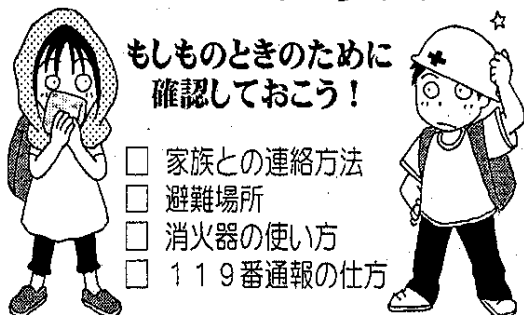
早起きも「習慣化」させてみませんか?



明日、10分早く起きてみる! 時計を! 起こしてね! 自力で起きようね	明日の準備は夜のうちに! 2つとも 洗うのを忘れた!! 明日でいいや〜は失敗の元	朝食後、とにかく便器に座ってみる 出なくても!	夜は30分早く消灯してみる! 眠くなくても光の刺激をなくそう!
--	---	---------------------------------------	---

9月1日は防災の日

『関東大震災（大正12年9月1日）』が発生した9月1日を「防災の日」と定めています。



もしものときのために確認しておこう!

- ☐ 家族との連絡方法
- ☐ 避難場所
- ☐ 消火器の使い方
- ☐ 119番通報の仕方

最近、日本各地で地震が頻発しています。

また、地震だけでなく突然の雷雨（大雨）などにも注意が必要です。

防災の日を機にご家庭でも「もしも・・・」の時のことについて話し合ってみてください。



応急手当

保健室へ行く前に

できることはなにか?



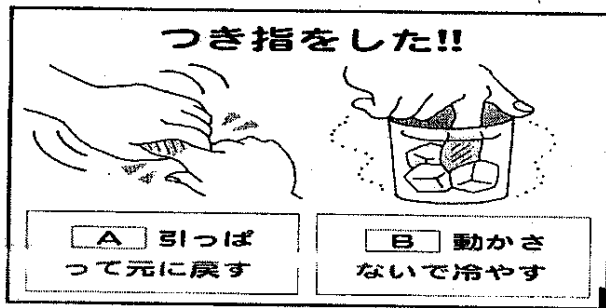
夏こそ、お風呂につかう!

夏は暑いから湯船に入らず、シャワーだけで済ませているという人もいることでしょう。しかし夏こそ、ぬるめ（38～40度）のお湯に、ゆっくりとつかってほしい理由があります。

◎副交感神経（リラックスしているときに働く神経）が刺激され、夏バテの原因のひとつである自律神経の乱れを整えてくれます。

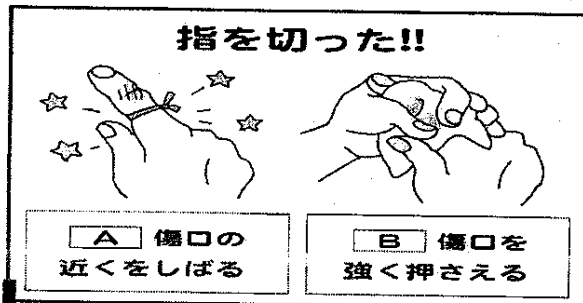
◎人は体温が下がり始めると眠くなるので、お風呂に入っていったん体温を上げ、それが下がってくる頃に床につくと、寝つきがよくなります。暑さで睡眠不足気味の人はぜひ試してみてください!

正しい手当はどちらかな??



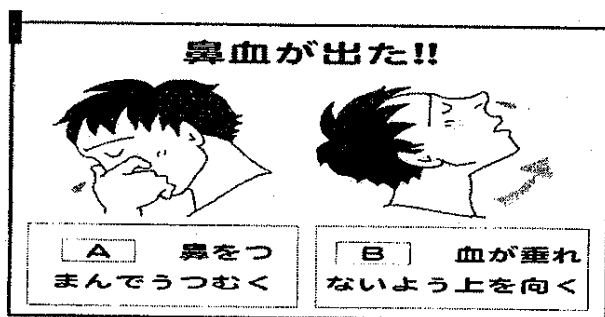
正解 B

冷やすことで血液の流れる量を少なくし、炎症を抑えて痛みや腫れを防ぎます。コップに入れた氷水に指をつけて冷やすと良いでしょう。動かすと症状が悪化し、治りも悪くなるので、引っ張るのは×。



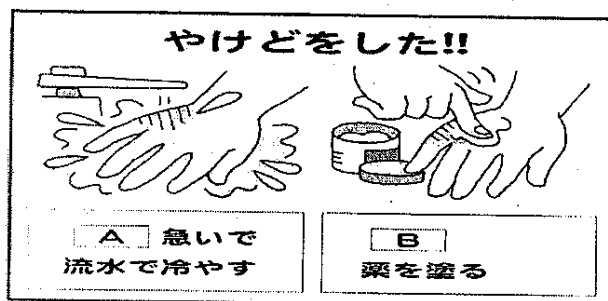
正解B

出血を止めるには、傷口を押さえること。ひもなどでしぼると、かえって出血が増えたり、組織を傷つけることがあるので×。ピュピュッと勢いよく出血しているときは、急いで救急車を!!



正解A

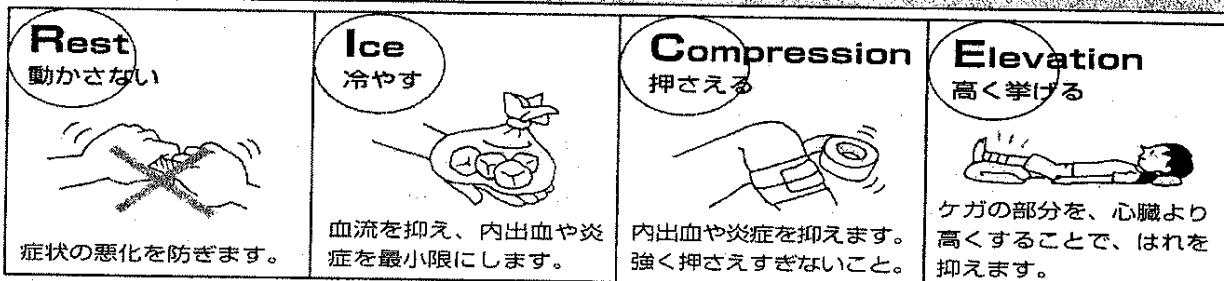
小鼻の内側の毛細血管が集まっている場所から出血していることが多いので、鼻をつまんで止血します。5分間ほどで止まります。上を向くと、血がのどの方に流れて気分が悪くなるので×。



正解 A

熱が皮膚の奥に伝わるのを防ぐため、とにかく早く冷やすこと。感染や傷跡がひどく残る恐れがあるので、自己判断で薬やアロエなどをつけるのは×。傷口の感染を防ぐため、水ぶくれができてでも破らない。

▼▼▼応急手当の基本は同じ・RICEと覚えよう▼▼▼



骨折など、より重いケガをしている場合もあるので、必ず一度は医療機関に受診しましょう。