

ほけんだより 9月

平成27年9月18日
大和中学校 保健室
文責 阿志賀 優子

知ってた？
9月1日は防災の日・9月9日は救急の日

足りていますか？ あなたの睡眠時間

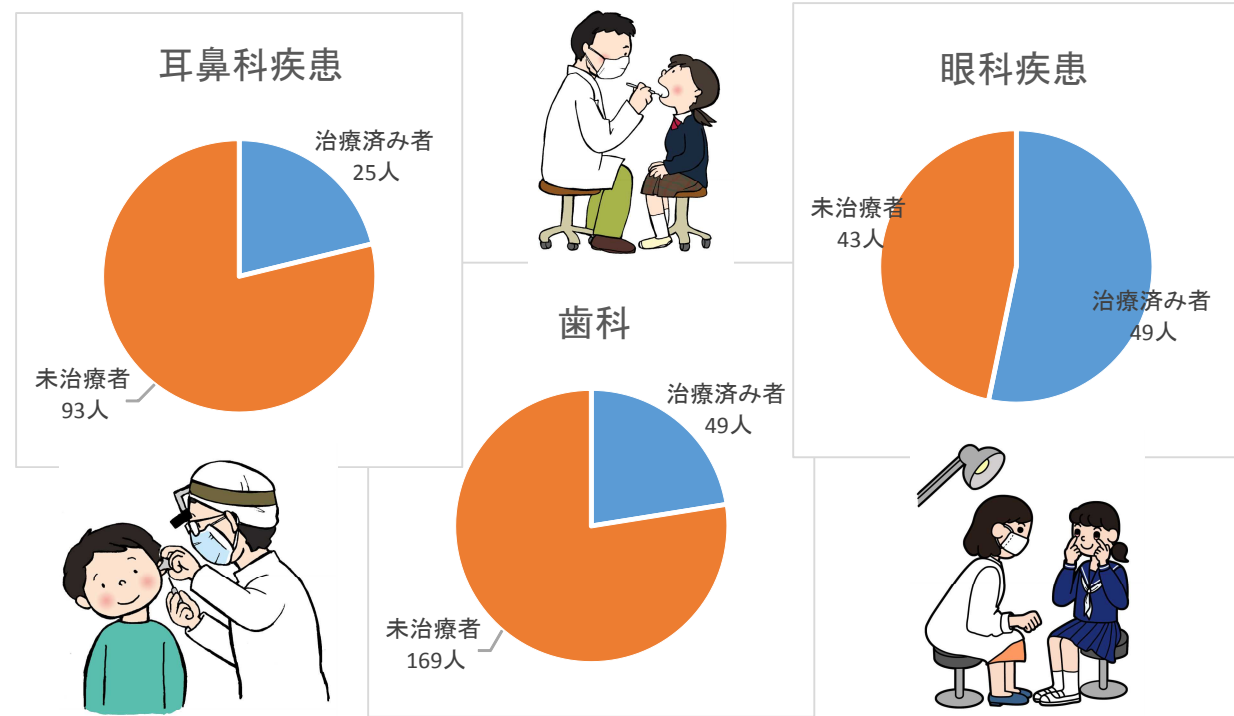
夏休みが終わり、改修工事後の引っ越しも済んで校内はようやく落ち着いたところで、子どもたちは学校中心の生活がスタートしました。それに伴う生活リズムの変化に加え、暑さ、自然教室や修学旅行、職場体験などの学校行事、様々な大会を控えた中での部活動の練習、進路に向けたテスト勉強など、疲れがたまっていると思います。体調をくずし無理をしたりしていませんか？とりわけ、この時期は心身を休める時期、睡眠をしっかりとることを意識してほしいと思います。必要な睡眠は一人ひとり違います。本来起きている時間である昼間に眠くならないために、自分はどのくらい眠ればいいのかを把握し、疲れている時は少し多めに睡眠時間をとるなど、自分で管理しながら生活しましょう。



治療は終わりましたか？



部活動の練習や、習い事などでなかなか治療に行けない人もいます。特に、虫歯は、ほおっておくとひどくなるだけです。遅くなればなるほど痛みがひどくなり、治療に要する時間や費用もかかります。必ず歯科へ行きましょう。



よくあるケガでもよく知ってる？

切り傷

刃物やガラスなどで、皮ふやその下の組織を切断した状態



⚠️ 出血が多いことがある。

➕ 出血を止めるには

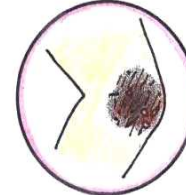
傷口に清潔なハンカチやタオル、ガーゼを当てて、上から強く押さえます。



⚠️ 傷が深いときや出血が多いときは病院へ。

すり傷

強い摩擦で皮ふの表面が傷ついた状態



⚠️ 傷口が砂や土で汚れていることが多い。

➕ 傷口が汚れているときは

水道水で、汚れをきれいに洗い流します。



⚠️ 傷口が汚れたまま保健室に来る人がいます。汚れたままでは、手当てができません！必ず水で洗ってから保健室に来てください。

やけど

お湯や熱い油、炎や熱いやかんなどに触れて、皮ふが傷ついた状態



⚠️ 水ぶくれを破ったり、薬をつけたりしない。

➕ やけどをしたら

できるだけ早く、水で冷やします。



⚠️ 10円玉より大きな水ぶくれができているときや、皮ふが白っぽくなったり黒く焦げたりしている場合は、必ず病院へ。

ねんざ

ひねったり、くじいたりして関節やその周辺が傷ついた状態



⚠️ けがをした部分をもんだり、引っぱったりしない。

打撲

人やものにぶつかって皮ふや周辺の組織が傷ついた状態



⚠️ 他のけがと同時に起こることが多いので、見逃さないで。

➕ **ねんざ・打撲をしたときは**

氷水を入れたバケツなどにつけて冷やす。



ケガをした部分をなるべく動かさないようにして、病院へ。



鼻血

鼻の内側の細い血管が破れて出血した状態



⚠️ のどに流れてきた血は飲みこまないで、吐き出す。

➕ **鼻血が出たら**

小鼻をギュッとつまんで、顔を下向きに。



⚠️ ひどい腫れや痛み、変形があるときは、骨折の可能性があるため、すぐに病院へ。

⚠️ 頭、胸、腹を強くぶつけたときは、必ず医師の診察を。

⚠️ 応急手当ては、あせらず、落ち着いて

