

ほけんだより

第5号
H28. 9. 2
東華中学校

あっという間に夏休みが終わり、9月になりました。9月は東華祭や定期考査など行事が続くので、体調管理に気を付けて過ごしましょう。仲間と協力して達成感を得たり、勉強に励んで自分の力を伸ばしたりすることができるチャンスです。みなさんの活躍を期待しています。

3週間よろしくお願ひします！

8月29日から9月16日まで養護実習をさせていただきます。宮城大学看護学部4年の中山詩織です。養護教諭になるために日々勉強しています。主に保健室で実習を行いますが、授業を見学したり、給食を食べに学級にお邪魔したりすると思います。2年生の保健の授業も担当させていただく予定です。

短い間ですが、どうぞよろしくお願ひします。

生活リズムを整えよう

夏休みが終わって1週間が経ちました。みなさんの生活リズムは学校モードに戻りましたか？「授業中どうしても眠い」「朝から何となくだるい」そんな人はいませんか？リズムを整えないと、疲れやすく、体調不良を起こしやすくなります。からだをシャキッとさせて、充実した学校生活を送りましょう。

①早く寝ましょう



日中に動かしたからだを十分に休ませましょう。睡眠はからだの成長に欠かせません。

②朝ごはんを食べましょう



寝ている間にもからだはエネルギーを消費しています。朝食を食べてエネルギーを補いましょう。

③適度に運動しましょう



からだを動かすことでエネルギーが消費され、食欲がわきます。心地よい疲れは睡眠の質を良くします。



9月9日は「救急の日」です。みなさんは、けがをした時に手当ができていますか？正しい手当の方法を身に付けて、いざという時に使えるようにしたいものです。今回は、すりきず、鼻血、突き指・ねんざ・打ぼくの手当の方法を紹介します。

すりきずの手当

- ・傷口が砂や血で汚れている時には、水道で汚れを洗い流す
- ・清潔なタオルやガーゼでおさえて、出血を止める

注意：自分の血液は自分で処理する！



鼻血の手当

- ・鼻をつまんで下を向き、安静にする
- ・なかなか血が止まらない時は、鼻の付け根を冷やす

注意：上を向いたり首の後ろをたたいたりしない！



突き指・ねんざ・打ぼく

- ・安静にする(Rest)
- ・冷やす(Ice)
- ・包帯で圧迫する(Compression)
- ・できるだけ高くあげる(Elevation)

この4つを「RICE 処置」と言います。

痛みを和らげ、腫れを抑える効果があります。

注意：氷のうなどを使って15～20分冷やしたら、時間を空けて再び冷却する！



