



令和5年9月4日(月)
 仙台市立東華中学校
 保健室 No.6

夏休みが終わり、2週間が経ちました。生活リズムは戻りましたか？今年はまだまだ暑さも厳しく、疲れが溜まっている人も多いようです。今月は期末テスト、来月は新入大会があります。力を発揮するためにも、生活リズムは崩さず、睡眠時間をしっかり確保するようにしましょう。



応急手当は、素早く正確に行うことで、痛みや腫れ、内出血を抑えることに役立ちます。覚えて自分でできるようになることはもちろん、周りの人が困っていたら、助けてあげてくださいね。



AEDは自動的に心臓の状態を判断し、強い電流を流して心臓にショックを与え、正常に戻してくれる機械です。本校では、職員室前の廊下に設置しています。いざというときのために確認しておきましょう。

正しい応急手当，できますか？

すり傷ができた

水道の水で傷口をよく洗います。傷口についた砂や土などの汚れをきれいに洗い流すようにします。

切り傷ができた

清潔なハンカチなどで、血が止まるまで傷口をおさえます。傷口を心臓よりも高い位置で保ちましょう。

やけどをした

すぐに水道水で冷やします。その後15分以上、冷たい水や氷で冷やし続けます。

鼻血が出た

椅子に座り、少し下を向いて、鼻の穴の上の部分強くつまみます。上を向いたり、首の後ろを叩いたりはいけません。



目にゴミが入った

こすったりせずに、水で優しく洗います。その後痛みがある場合は、軽く冷やします。

足をひねった

水で冷やします。患部を高くし、動かさないで安静にします。

突き指をした

冷たい水や氷で冷やします。指を引っ張るのはやめましょう。無理に動かさないようにします。

※出血や強い痛みが続くなど、心配なことがあるときは病院で受診しましょう。

令和5年8月3日(木)10:00~11:20に、東華中学校の1階個別教室にて学校保健委員会を開催しました。その中で話し合った内容について、お知らせします。



【学校保健委員会とは】

東華中学校の学校保健活動をよりよく進めていくために、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方、保護者の方、華スクの方、教職員をメンバーとして、話し合いを行います。

【当日の内容】

- ・学校保健委員会規約について
- ・学校保健安全指導計画について
- ・今年度の定期健康診断について
- ・給食指導について
- ・感染症対策について など



口腔について

現代は、生活様式の変化から、顎が小さい人が多く、口周りの発育が悪くなり、う歯よりも歯並びや噛み合わせが気になる場合が増えてきています。また、頬杖などによる姿勢の悪さが、顎関節に影響してしまうこともあります。歯列・咬合も顎関節も、悪化して重症になると、手術が必要になることもありますので、早期に小児歯科にサポートしてもらうことが重要です。矯正を始めるなら、本来6歳頃からが理想的ですが、どの年齢になったとしても、良い影響を及ぼしますので、気になる人は、まず小児歯科で相談してください。



熱中症について

学校では、体育でも部活動でも、熱中症指数を確認して、休憩をしっかりと取りながら活動しています。15分ごとに休憩を取ることが熱中症予防のポイントです。こまめに水分補給し、身体を冷やしながら活動しましょう。体調が悪いときは、無理をしないことが大切です。

感染症対策について

最近、再びコロナウイルス感染症が増加しています。特に宮城県での増加が著しいです。

夏風邪や熱中症もあり、発熱だけでは判断がつきにくいので、発熱時には、検査をして、確実に治療することをお勧めしています。

姿勢について

検診のときに、姿勢の悪さが気になりました。体幹を鍛えないで運動すると、肩や腰を痛めってしまう危険性があります。適切なストレッチやトレーニングをして、体幹を鍛えましょう。またふだんから鎖骨を開いて、背筋を伸ばすよう心掛けてください。

スマホを低い位置で持って見続けると、首や腰を痛めてしまうこともあります。画面を目線の位置まで上げることを意識して、長時間続けて使用しないようにしましょう。

