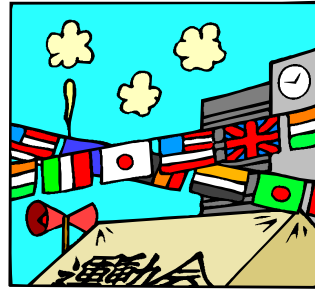


えがお 9月

平成22年9月1日
波崎第四中学校
保健室

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。みなさん夏休みは楽しく過ごせましたか？ みなさんそれぞれに、たくさんの思い出ができたことでしょう。

もうすぐ厳しい暑さの中での体育祭練習も始まります。夏の疲れが出やすい時期でもあるので、体調管理には十分注意して元気に過ごせるようにしましょう。



9月の保健目標 ケガの防止に努めよう

9月9日は、救急の日です。これから体育祭の練習も始まり、ケガをする人も多くなってくると思います。

～今すぐ実行できるケガの予防～

1. 手・足の爪を切っておく
 2. サイズの合った靴を履く
- ケガのないよう十分気をつけて練習に参加しましょう

毎日食べよう。朝ごはん！

みなさんは、毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝、目覚めたとき、人間の体はエネルギーが空っぽです。朝ごはんを食べると、眠っていた体が目を覚まし、体が温まって脳も活発に活動し始めます。

だから、朝ごはんを食べないとエネルギー不足になり、勉強に集中できなかったり、運動しようとしても体が思うように動かなかったりするのです。



「こんなことに気をつけて朝ごはんを食べよう！」

- ①夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食しない。
(前日に食べたものが、消化されずに胃に残って食欲がわかないため)
- ②夜更かししない。(睡眠不足で食欲がわかなくなったり、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなくなったりするため)
- ③炭水化物を必ず食べる。(脳や体のエネルギーとなるため)
- ④果物を食べる。(体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれているため)

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たり、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。



⚠️ 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。

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。



⚠️ 応急手当ては、あせらず、落ち着いて

