

保健だより



東浦町立西部中学校
令和4年9月1日

乱れてしまった体内時計を学校モードに調整し、元気に過ごしていきましょう(^o^)/

おすめ

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

9月の保健目標

生活習慣を見直そう



9月9日は「救急の日」

9月9日は「救急の日」です。あなた自身の、そして、あなたの周りにいる大切な人の命を守るために、「その時自分ならどう行動するのか？」を考えてみましょう。



あなたは何問正解できるかな？
応急処置クイズ！

答えは裏面にあります!!

第1問

運動場を走っていたら転んでしまい、膝をすりむいた…。こんな時どうする？

- ①急いで保健室へ行く！
- ②すぐに絆創膏を貼る！
- ③砂や泥を水で洗い流す！



第2問

カッターで指を切ってしまい、血がポタポタたれている…。こんな時どうする？

- ①血を水で洗い流す！
- ②きれいなハンカチで押さえる！
- ③すぐに絆創膏を貼る！



第3問

パスを取り損ねて、指にボールが強打…。こんな時どうする？

- ①動かさないようにして冷やす！
- ②指を引っ張って真っ直ぐにする！
- ③温めて安静にする！



第4問

走っていたら足首がグキッ…。こんな時どうする？

- ①足首を回す！
- ②動かさないようにして冷やす！
- ③温めて安静にする！



第5問

目にゴミが入ってゴロゴロする…。こんな時どうする？

- ①水を張った洗面器でまばたきする！
- ②目をこすってゴミを出す！
- ③友だちに取ってもらう！



第6問

熱いフライパンを触っちゃった…。こんな時どうする？

- ①とりあえずフーフーしておく！
- ②料理ができた後に指を冷やす！
- ③すぐに流水で指を冷やす！



第1問 答え

③砂や泥を水で洗い流す！

傷に砂やゴミがついていると、感染症の原因となる場合があります。傷口の周囲の皮膚も含めて、念入りに洗いましょう。



第2問 答え

②きれいなハンカチで押さえる！

出血が多くなければ水で洗います。清潔なガーゼで傷口を強く押さえ、止血しましょう。傷口を心臓より高い位置にしておくとともに Good！



第3問 第4問 答え

①②動かさないようにして冷やす！

つき指も捻挫も、「RICE(ライス)処置」を行いましょう。引っ張ったり、無理に動かしたりすることで、治りが悪くなることもあるので、絶対にやめましょう。

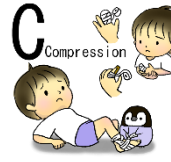
安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高くする



第5問 答え

①水を張った洗面器でまばたきする！

目に異物が入るとついこすりたくなりますが、こすることで異物がまぶたの奥に押し込まれ、角膜を傷つける恐れがあります。絶対にやめましょう。

第6問 答え

③すぐに流水で指を冷やす！

流水で 15～30 分冷やしましょう。氷で冷やしても問題ありませんが、皮膚を直接冷やし続けると凍傷になる可能性があるため注意。



救急車の呼び方

知っておこう！

- 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



119番



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



1学期 清潔検査の結果

毎週火曜日に実施している清潔検査(爪・ハンカチ)で、1学期間パーフェクトだった人数です。

爪は比較的短くてできていた人が多かったようですが、ハンカチやタオルなど、手を拭けるものを持ってきている人が少ないという結果になっていました。

2学期も引き続き検査を行います。検査の日だけではなく、常日頃から、ハンカチを忘れず、爪が伸びすぎないように心がけられるといいですね(*^▽^*)

	パーフェクトだった人！
1A	2人
1B	3人
2A	5人
2B	10人
3A	0人 う～ん残念…
3B	7人
たかね A	3人
たかね B	0人 う～ん残念…