

# ほけんだより 9月

舞鶴市立白糸中学校  
保健室  
令和4年9月6日

2学期がスタートしてしばらく経ちました。暑さがまだまだ続く中で、体育祭や学校祭の準備も始まり、疲れを感じやすい時期かと思います。規則正しい生活や、温かいお風呂に浸かる、気分転換の時間を作るといった方法で、頑張っている自分をたくさん労ってあげてくださいね。

## 9月9日は救急の日

部活動中や体育祭の練習中に、思わぬケガや事故が起こることもあるかもしれません。応急手当の方法を知っておくと、**迅速な対応**につながります。

### すり傷

- ×すぐに絆創膏を貼る
- ◎砂などを**洗い流した後に**絆創膏を貼る



### 熱中症

- ×水分だけ摂って活動を続ける
- ◎涼しい場所で衣服を緩め、**水分を摂る**
- ◎**首・脇の下・足の付け根**を氷で冷やす



### ねんざ・肉離れ

- ×温める、もむ
- ◎その場で**安静にする**
- ◎氷のう・冷たい水で**冷やす**



### 鼻血

- ×上を向く
- ◎**あごを引いて鼻をつまむ**



### 突き指

- ×指を引っ張る
- ◎その場で**安静にする**
- ◎氷のう・冷たい水で**冷やす**



### 蜂に刺された

- ×刺された所を引っ張る
- ◎**水洗いと石けん**
- ◎腫れていたら**冷やす**



### やけど

- ×やけどした所をもむ
- ◎冷たい水で、**痛みが治まるまで冷やす**



### 爪が割れた・剥がれた

- ×剥がれかけている爪を無理に取る
- ◎剥がれそうな**爪には触らない**まま固定
- ◎**水洗い**して消毒する



授業中・部活動中・通学中に起こったケガは、保健室で応急処置をします。自分で手当てしたけれど不安だな…という時でも、気軽に来てくださいね。



# ケガをしないための5つのポイント

## ①しっかりと睡眠をとる

睡眠不足になると、頭痛・吐き気・ふらふら感などの症状が現れやすく、それが続くと集中力や記憶力の低下につながります。十分な睡眠をとって、すっきりした朝を迎えましょう。



## ②朝食を食べる

朝ごはんは1日のエネルギー源。脳とからだを目覚めさせる役割があります。朝は食欲がない…という人もいるかもしれませんが、小さなおにぎり1個だけでも食べるところから始めてみましょう。



## ③爪を切る

手足両方の爪をきれいに切りそろえておきましょう。足の爪が長いと靴の中で指先が圧迫されます。特に手の爪が長いと、自分だけでなく、人にケガをさせる要因にもなります。



## ④準備運動は十分に

十分な準備運動をせずに運動を始めると、足がつる、捻挫、肉離れ、アキレス腱の断裂といったケガをする可能性が高まります。しっかりと準備運動して、からだをほぐしておきましょう。



## ⑤自分の体調に気配りを

自分のからだを1番よく分かっているのは自分。少しでも「おかしいな」と感じたら、無理をするのはやめて休むようにしましょう。



## 救急車、呼ぶ？ 呼ばない？

急病人・けが人が発生したときは「とりあえず救急車を…」と考えがちですが、対応窓口として「救急相談センター」が設置されています（※地域によって名称が異なります）。電話で『#7119』にかけると担当の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて救急車要請や受診の相談、医療機関の情報提供などが受けられます。こうした取り組みを活用して、状況に合った医療サービスを受けるだけでなく、救急車の適正利用にもつながっていききたいですね。



## 実習生からのご挨拶

白系中学校のみなさん、初めまして。  
小牧雪菜（こまき ゆきな）です。



保健室の先生になるための勉強として、9月1日～9月22日まで、白系中で教育実習をさせていただくことになりました。

保健室にいたることが多いですが、休み時間や放課後は学内を見て回っています。皆さんとたくさんお話したいので、もし見かけたら気軽に声をかけてくださいね。

短い期間となりますが、よろしくお願いします。

