

ほけんだより

令和5年9月8日
瀬戸市立にじの丘中学校
NO.12 保健室

暑かった夏休みが終わり、2学期が始まって、1週間余り。生活リズムは、学校モードに切り替わりましたか。

スポーツフェスティバル(SF)の練習も始まりました。健康管理をしっかりして、けがなく、安全に行事を成功させましょう。重要なことは、「睡眠」と「食事」です。意識してたっぷりとるようにしましょう！



身体計測の結果(学年・性別平均)

計測：9月1日～6日

	7年生		8年生		9年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長(cm)	155.4	152.7	162.2	155.2	167.2	157.1
4月との比較	+2.5	+1.1	+2.6	+0.7	+1.2	+0.1
体重(kg)	44.7	45.5	50.5	45.4	53.7	50.8
4月との比較	+1.0	+0.7	+1.8	+0.1	+0.5	+0



kosugi

成長の様子は、個人差がとても大きいです。平均値と比べてみるだけでなく、自分の変化をみるのが大切です。健康手帳のグラフを作成するのはそのためです。小学校時の健康手帳は保管してありますか。学校には小1からのデータが保管されています。成長や健康状態に関する質問があれば、気軽に保健室にきてください。なお、健康手帳がまだ手元にある人は、担任の先生に提出してください。

9月保健目標 「けがの予防につとめよう！」

少し注意深く行動していれば、防ぐことができたけがは多くあります。自分の行動をふりかえってみましょう。けがはしないにこしたことはありません！

スポーツの秋

準備運動をしっかり行いけがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしてしまったときはどうする!?

9月9日は 救急の日

あり傷... や切り傷などで出血しているときは...
水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口を
おさえて血が止まるのを待ちます。

はな血
鼻を閉じて下を向く。
なかなか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。
おぼえておいてね♡

RICE療法

だぼく・ねんざ
つきゆびには...
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

安静・冷却
圧迫・挙上!
Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

<問題> にじの丘学園のAEDはどこにあるでしょうか。

※クラスのみみんなで考えてみましょう。正解は、担任の先生に聞きましょう。

※8年生は、保健体育の授業で救急法を勉強します。しっかり身につけておきましょう。



熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い

質問をしてみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- いま何をしています？

意識に異常はない

意識に異常がある

- 応答がおかしい
- 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

待つ間に応急手当を行なう

**涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめてからだを冷やす**

からだを冷やすには

- ・水をかけてうちわなどであおぐ
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



水分を自分で飲めるか

飲める

飲めない

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる



症状は
よくなりましたか？

はい

いいえ

そのまま安静にして、充分休憩をとり、
回復したら帰宅しましょう

病院へ



kosugi

「体育祭の練習中、熱中症の疑いで〇〇人救急搬送！」というニュースを耳にしたことがあると思います。一度にそんなに大勢の患者？と思いますよね。気分が悪い人を見ると、自分も気分が悪くなってしまおうという集団心理が働いているとも言われています。熱中症への反応は個人差が大きいです。自分の体の声をしっかり聞いて、「油断しない、無理をしない」ようにしましょう！活動中、少しでも異変を感じたら、すぐに先生に言いましょ！友達の様子をよく見ていて、声をかけ合うことも熱中症予防につながります。「思いやり」が大切ですな！