

ほけんだより 9月



勝田二中 NO.5
R8.9.1 発行
養護教諭 中山 晴香

〈今月の保健目標〉
けがの予防に
努めよう

長い夏休みが終わりました！生徒の皆さんの元気な顔を見ることができて嬉しかったです。夏休み中、熱中症になった人はいませんか？これからも暑い日が続きます。引き続き、熱中症に気を付けましょう。今日のオンライン全校集会で、夏休み明け皆さんが健康に過ごすために「①生活リズムを戻すこと」「②朝ご飯を食べること」をお願いしました。一気に学校モードに切り替えることはなかなか難しいと思います。1週間くらいかけ少しずつ体を慣らしていき、9月も元気に過ごせるようにしましょう。

9月9日は「救急の日」 ～応急手当「RICE」～

救急業務や救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的に、9月9日は「救急の日」とされています。日付は、きゅう（9）きゅう（9）の語呂合わせから来ています。体育の授業や部活動だけでなく、登下校中や日常のふとした瞬間に捻挫や打撲など怪我が発生することがあります。そんな時に、怪我した箇所の痛みや腫れを抑え、怪我の悪化を防ぐために、「RICE」と呼ばれる応急手当を行います。RICEとは安静、冷却、圧迫、挙上の英語の頭文字をまとめたものです。覚えておきましょう！

①Rest 安静

運動をしていたらすぐにやめて、安静にします。患部を安静にすることで、怪我の悪化を防ぎます。



②Ice 冷却

氷をビニール袋に入れたものや保冷剤等で患部を冷やすことで血管を収縮させて、皮下出血や炎症を抑え、痛みを軽減させます。



③Compression 圧迫

包帯等で患部を圧迫することで、皮下出血や腫れを抑えます。



④Elevation 挙上

患部への血流を抑えるため、心臓より患部を高く上げます。



怪我をした時に、保健室に来る前に自分でできる応急手当をしましょう！

- | | |
|-----------|---------------------|
| すり傷・きり傷 | → 水道水でよく洗う |
| 鼻血 | → 鼻の柔らかい部分をつまんで下を向く |
| 打撲・捻挫・つき指 | → 無理に動かさない！ |
| やけど | → 水道水でよく冷やす |
| 足のつり | → つった部分を伸ばす |

怪我を悪化させないためにも
すぐにできる
自分でできることは自分で
行いましょう！



夏休み明け、「なんだか心が重い…」と感じていませんか？

長い夏休みが終わり、9月がスタートしましたが、「友達に会えて嬉しい！」という人がいる一方で、「朝起きるのがつらい」「なんとなく学校に行きたくない」「理由はないけどモヤモヤする」と感じている人もいます。でも、その気持ちはとても自然なことです。人間は、環境や生活のリズムが大きく変わる時、心や体に大きなエネルギーを使います。今は「心がちょっとお疲れモード」になっているのかもしれません。

○ 心を少し軽くなる「3つの処方箋」 ○

- ① 「ダメな自分」と責めない … 「みんなは元気なのに…」と比較する必要はありません。「今はちょっと疲れが出ているな」と自分の状態をそのまま認めてあげましょう。
- ② できたことに目を向ける … 「朝起きられた」「学校に来られた」など、小さな「できたこと」を自分自身で褒めてあげましょう。
- ③ 誰かに「モヤモヤ」を話してみる … 自分の気持ちを言葉にして誰かに話すだけでも、心はすーっと軽くなります。 一人で抱え込まないようにしましょう！

健康診断で異常があった人は夏休み中に病院へ行きましたか？

7月の保健だよりで、健康診断で異常があり手紙をもらった生徒は早めに病院を受診しましょうとお伝えしました。夏休み中に病院へ行くことができましたか？受診した人は検査結果を担当の先生に提出しましょう。

もしまだ病院へ行っていない人がいる場合は、早めに病院に行くようにしましょう！

