

健

(すこやか)



中町中学校 保健だより

令和4年 9月12日 保健室

夏休みモードから学校モードへ

みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？新型コロナウイルス感染症が再び感染拡大してきたことにより、遊びに行くことをためらう日々が続いたのではないのでしょうか。

さて、新学期、学校生活が始まりますね。夏休みのゆったりした生活リズムが残っていませんか？「今朝起きるのが遅かった」「夜遅くまで起きていて眠たい」「朝ご飯を食べる時間がなかった」という人は、まだまだ体が夏休みモードです。

夏休みモードのまま、部活動や授業などの学校生活を送っていると、体がついていけなくなり、「なんとなくしんどいな」「体が重たいな」「何をしても面倒だな」という日が増えていきます。

2学期の生活を充実したものにするために、早い段階から生活リズムを整えるように心掛けましょう。

2学期 生活リズムの切りかえ

うまくできる？

こんなことない？

- 朝、できることなら起きたくない → 睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいいのか、ふとんに入る時間を決めよう。
- 朝ごはん？ 食欲ない... → 寝る直前までおやつを食べてない？ 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。
- 下痢だ... 便秘だ... → 冷たいものを食べすぎない？ 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。
- 夜なのに... ちっとも眠くならない → スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。
- なんかぐっすり眠れてない気がする → スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない？ 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。

なんだかなあ~

思い当たるものはありますか？

なんだか体がだるいなあ~

朝ごはん、食べていますか？ 抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおつしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日をはじめましょう

なんだかやる気がでないなあ~

心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しかけてください。



9月9日は救急の日

「人が倒れている！呼吸がない！」そのような場面に遭遇したとき、まずは落ち着いて救急車(119番)を要請することが大切です。

救急車到着まで命をつなぐために

- ① AEDを手配しましょう
- ② 胸骨圧迫を繰り返しましょう

大切な命を救急隊員までつなぐため、AEDの使用、心肺蘇生法などの一次救命処置について学習する機会を大切にしましょう。

授業でも一次救命処置について学習します。

AEDで命を守る

どんな人に使うの？
倒れて意識のない人に使います。

どこにあるの？
学校の中は職員室
駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの人が集まる場所

使い方は？ 音声メッセージに従います

- ① 電源を入れます(ふたを開けると電源が入るものも)。
- ② 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- ③ AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
- ④ 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。

2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫を繰り返します。

「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？
反応があれば、そのまま救急車を待ちます。反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

私たちの体には、「自分で自分を治す力」が備わっています！

転んですりむいてしまったときの傷は今どうなっていますか？ケガは細胞が傷ついた状態です。細胞には自分で自分を治す力があります。血液中にいる「白血球」がばい菌と戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこのような力が備わっているため、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたとき傷口の汚れやばい菌をきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてくださいね。

応急手当正しいのはどっち？

きちんとした知識を身につけよう

- 1 すり傷・切り傷
 - A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する
 - B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる
- 2 鼻血
 - A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく
 - B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する
- 3 やけど
 - A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安
 - B すぐに薬をぬる
- 4 手足のねんざ・打撲
 - A 動かさず、冷やして腫れを止める。マッサージをする
 - B 安静にして、過度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす
- 5 つき指
 - A すぐに引っ張って、筋を伸ばす
 - B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす
- 6 足のこむら返り
 - A 叩いて冷やす
 - B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす