

ほけんだより

R7.9.12
中央台南中学校
保健室。

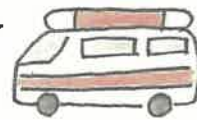
まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はどうですか？ 早寝、早起き、朝ごはんを意識して、心と体を大切にしながら、2学期も楽しく過ごしましょう！

9月号



文責・教育実習生
阿部日奈乃

+ 9月9日は救急の日



9月9日は、9(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせから、救急の日とされています。
救急の日をきっかけに、けがの手当てについて学びましょう！！

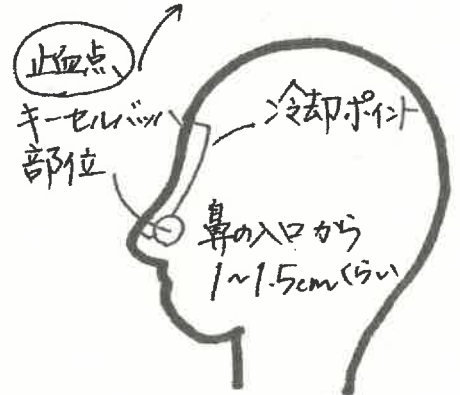
※多くの場合は
ここからの出血

すり傷、切り傷

- ①傷口に汚れが残らないように、流水できれいに洗う。
- ②出血している場合は、清潔なガーゼ(無い場合はハンカチやタオル)を当てて、圧迫する。
- ③必要に応じて絆創膏などを貼る。

鼻血

- ①軽く下を向き、親指と人差し指で小鼻をしっかりつまむ。
- ②血が口の中に流れてきたら、飲み込まずに吐き出す。
- ③おでこから鼻にかけて冷却すると、止血の効果が高まる。



ゆが だぼく
捻挫・打撲



処置の基本はRICE処置！！

安静

Rest

けがをした部位を動かさず、安静にする。

Ice

冷却することで痛みをやわらげるとともに、血管を収縮させて内出血を抑える。

冷却

冷やしすぎによる凍傷に注意！！
→氷はタオルなどで当て、患部の感覚がよくなったら、一度氷を外す。
(感覚が戻ったら氷を冷やす)

圧迫

Compression

けがをした部位を包帯やテーピングで巻いて圧迫し、腫れや内出血を防ぐ。

Elevation

けがをした部位を心臓より高い位置に挙上し、腫れや内出血を防ぐ。

挙上

圧迫すぎによる血流や神経の障害に注意！！
→ときどき指先などをつまんで感覚を確認のため、皮膚やツメの色をチェックする。

食欲の秋 ～旬の味覚と栄養～

秋は、旬を迎える食べ物がたくさんあります。旬の味覚を取り入れたバランスの良い食事食べて、毎日を健康に過ごしましょう。

さんま

- ・良質なタンパク質や、貧血予防に効果的なビタミン B2 が含まれている。
- ・生活習慣病予防に効果的な脂肪酸(EPA・DHA)が豊富。

さつまいも

- ・食物繊維やビタミン C が豊富。
- ・ビタミン C は体の抵抗力を高める。
- ・腸内環境改善にも効果的な食材。

きのこ

- ・食物繊維やビタミン類が豊富。
- ・おいしく食べるコツは、洗わないこと。洗うと旨味が逃げるため、汚れが気になる場合は拭き取る。

“秋バテ”に注意しよう

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。

秋バテの原因

秋は朝晩と日中の気温差が大きく、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調が現れやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど)も関係していると言われています。

秋バテ対策～自律神経を整えよう～

- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- ・夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- ・適度な運動をする

