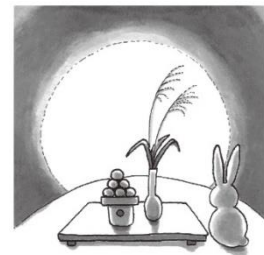


# 9月のほけんだより

R4・9・6  
 勿来第一中学校  
 保健室

夏休みが明けて約2週間。不安定な天気が続く急に秋らしくなってきました。そんなこの季節、体調を崩す人が多いようです。保健室にも頭痛や腹痛を訴えてくる生徒が増えています。2学期はたくさん行事があって、活躍の場がいっぱい。『早寝・早起き・朝ごはん』で、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！



★腹痛  
 夏休み明けに多い健康トラブル  
 便秘や下痢による腹痛を訴える人が増えています。休み中の生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活への緊張などが原因のようです。生活リズムを整え、短くてもリラックスできる時間を持つように心がけましょう。

★頭痛  
 この時期、頭が痛いと言って保健室に来る人の多くが、睡眠不足です。休み中に夜ふかしのくせがついてしまった人は、要注意。中学生には7～8時間の睡眠が必要です。起きる時間から逆算して寝る時間を決め、しっかり睡眠をとりましょう。

## 保護者の方へ お願い

- ☆ 体調が悪く学校を休む場合は、お電話でお知らせください。
- ☆ ご家族で発熱など具合が悪い方がいらっしゃる場合は、学校へご相談ください。
- ☆ 引き続き、リバーへの体温の入力をお願いします。もし、学校をお休みされている場合でも、毎日欠かさず入力してください。
- ☆ 夏休みに病院に行ったご家庭は、それぞれの治療動告書を学校に提出してください。(内科・眼科・耳鼻科など)
- ※ 用紙がない場合は、お知らせください。再発行できます。

9月9日は「救急の日」

- ☑ 飲み薬と外用薬を、きちんと整理して保管しよう。
- ☑ 使用期限が切れた薬は入れ替えよう。
- ☑ 開封した日付を書いておこう。
- ☑ 説明書と一緒に、外箱ごと保管しよう。
- ☑ 残り少なくなった薬は補充しよう。
- ☑ 直射日光・湿気を避けて保管しよう。

使いたいときに「あれっ?」「しまった!」とならないよう、救急箱の中身は時々チェックしましょう。

救急箱の中身は大丈夫ですか?

## 覚えておきたい RICEって何?

- 「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。
- R**est  
 安静にして動かさない
  - I**cing  
 痛いところを冷やす
  - C**ompression  
 押さえて圧迫
  - E**levation  
 心臓より高くあげる



# 救急の手当

これをしてはいけない！

**鼻血**



鼻血で上をむいては  
いけない！

上を向いたり、仰向けに寝ると、血がのどに流れる。首の後ろをたたいても、止まらない。




鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

**つき指**



つき指は、引っ張っては  
いけない！

引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけない。痛みや腫れがひどくなり骨がずれるなど、悪化させてしまう。



副木で固定して冷やします。  
(となりの指と固定する方法もあります)

**やけど**



やけどに直接水をあてては  
いけない！

氷や氷のうを直接当てると、凍傷になることがある。



水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。  
(5~10分が目安)

**過呼吸**



ペーパーバック法をしては  
いけない！

紙袋を鼻と口に当てて袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を行うと、低酸素になって危険なので、してはいけない。




過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

**歯**



ケガで抜け落ちた歯を、  
こすり洗いしてはいけない！

抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。この時に歯の根元を持ったり、こすり洗いをしてはいけない。



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれませんが。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

## せっかくだから ケガを今後に役立つ

### 「怪我の功名」

の正しい使い方はどれ？

- ① ケガに強い人は怪我の功名だ
- ② まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
- ③ 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは ② 「怪我の功名」は、過ちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。



「このケガはどうすれば防げたか」や「正しい手当の方法」を学べれば、ケガが今後に役立つかもしれませんね。

