



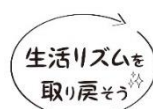
＊ 勿来第一中学校 保健室 令和5年9月11日発行 ＊



2学期が始まって2週間が過ぎました。体も心も、学校のある生活に切り替えることができたでしょうか。

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は涼しいと感じる日も少しずつ増えてきています。寒暖差や、クーラーのきいた部屋ときていない場所との気温差で、体調を崩しやすい時期です。「快適！」と感じる温度は、人それぞれです。体感温度は、性別（筋肉量や皮下脂肪）、年齢などによって5℃くらいちがうこともあるそうです。保健室でも、「教室が寒くて冷えてしまった」「体が冷えてお腹が痛い」という声がよく聞こえます。部屋の冷やしすぎも体調不良につながりますので、クーラーの温度を少し高めに設定したり、自分で服装で調整したりするなど、お互いに体調管理に気を配って過ごしていきましょう。

体調が悪いかもしれないと感じた時は、早めに布団に入って、たっぷり睡眠をとるように心がけてください。2学期も、みんなで元気に過ごしましょう。



＊ 保護者の皆様へ ＊

夏休み明け、各種健康診断における受診結果報告書の提出がたくさんありました。病院の受診ありがとうございました。これから受診される予定の方も、受診が済み次第、担任にご提出ください。

また、夏休み中に大きなけがをしたり、健康面で変化があったりなど、学校生活で心配なことがありましたら、いつでも学校にご相談ください。2学期もよろしくお願いいたします。



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



9月9日は救急の日

いくつか分るかな？9のチェック！

ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのままばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分

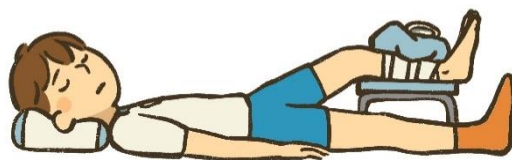


- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

こたえ 3 6 1 8 7 2 7 3 6 5 4 1 3 2 2 3 3 1 3 1 3 9 6

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

覚えておこう！ 応急手当の RICE



打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。



Rest

- ◎ケガをしたところをなるべく動かさないようにします。
- ◎無理に歩かないで、イスや床に座って、二次的な悪化を防ぎます。



Icing

- ◎袋に入れた氷などで、ケガをしたところをすぐに冷やします。(10～30分続ける)
- ◎冷やすことで、はれや痛みが和らぎます。



Compression

- ◎テープや包帯、タオルなどで圧迫します。
- ◎強さを確認しながらきつすぎないように圧迫しましょう。はれの進行をおさえまします。



Elevation

- ◎ケガをしたところをできるだけ高い位置に保ちます。心臓より高い位置が理想的です。
- ◎内出血するのを防ぎます。