

ほけんだより No.10

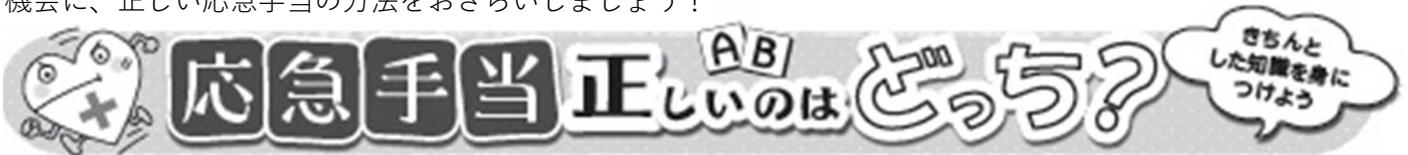


平成30年9月4日(火)
久之浜中学校 保健室

充実した夏休みを終えて、いよいよ2学期が始まりました。先生は最近運動不足なので、「涼しくなったら毎日ウォーキングをする」を目標に2学期を頑張ろうと思います。みなさんはどんな目標を立てますか？中学校生活はあっという間に過ぎていきます。学生時代の日がとても尊いものだったと気付くのは大人になってから…(遠い目)。ぜひ、友だちと過ごす日々や勉強、部活に行事など、ひとつひとつを大事にしてくださいね。

9月9日…さて、何の日か想像はつきますよね(^_^)？

「9月9日」…「99」…「きゅーきゅー」…そうです、「救急の日」です！みなさんは自分がけがをしたとき、周りの人がけがをしたときに、正しく応急手当ができる自信はありますか？大けがの場合は迷わず救急車を呼びますが、軽いけがのときは正しく応急手当をすることで治りが早くなったり、痛みが軽減されたりします。この機会に、正しい応急手当の方法をおさらいしましょう！



①すり傷・切り傷

- 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
- Ⓐ
- すぐにばんそうこうを貼る。出血していたらティッシュで押さえる
- Ⓑ

②鼻血

- Ⓐ 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
- Ⓑ 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

- Ⓐ すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安
- Ⓑ すぐに薬を塗る

④ねんざ・打撲

- Ⓐ 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする
- Ⓑ 安静にして、適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、氷やアイスバックで冷やす

⑤つき指

- Ⓐ すぐに引っ張って筋を伸ばす
- Ⓑ けがをした指を、隣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クで冷やす

⑥こむら返り

- Ⓐ たたいて冷やす
- Ⓑ 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

①: ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

保健室からの宿題は終わりましたか？

夏休み前に、保健室から3つの宿題を出しました。1つ目は自分手帳をお家の方に見せること、2つ目は健康標語、3つ目に受診をすることでしたね。自分手帳と標語は始業式に提出したかと思いますが、受診報告書の提出を忘れてはいませんか？病院にちゃんと行ったけど紙を無くしてしまった…という人は、再度用紙を渡しますので、保健室まで来てください。受診していない生徒に関しては、今学期中に個別面談を行います。