

保健だより



石川県立金沢錦丘中学校

保健室

平成 30 年 9 月 1 日



まだまだ日中は暑い日が続きます。それでも夕方になると、風に秋の気配を感じたり、虫の声に聞き入ったり、日が落ちるのも早くなって、季節はちゃんとめぐってきます。さあ、2学期が始まりました。夏休みモードは切り替えましょう。

この2学期は、3年生は修学旅行、2年生はわくワーク職場体験、1年生事業所見学・母校訪問など校外活動など、学校を離れた体験ができます。そして運動部の皆さんは、新人戦がすぐ迫っています。試合までしっかりと体調を整え、けがの予防など「自己健康管理能力」は勝敗にもしっかりと影響します。3点固定（起床時刻・学習開始時刻・就寝時刻）をしっかりと意識した生活を心がけましょう。

～まずは、ここまで自分でやってみよう！ 応急手当～

アガッをしたらどうする？



●すり傷

傷口の汚れを水道の水できれいに洗流す。(ぬらすだけでは汚れは取れませんよ。)

●切り傷

血が出ているところをきれいなハンカチで押さえる。



●鼻血

うつむいて、小鼻の上をぎゅっとつまむ。

●打撲・つき指・捻挫

Rest…動かさず、安静にする。
Ice…15～20分程度冷やす。
Compression…軽く押さえる。
Elevation…心臓より高くする。



●やけど

すぐに水道の水で15分程度冷やす。

《けがの予防のために…》

- ◎爪を短く切っておく。
- ◎足に合った靴をはく。
- ◎ストレッチ・ウォームアップ・クールダウンをしっかりおこなう。
- ◎ルールを守る。
- ◎日頃から規則正しい生活を送る。

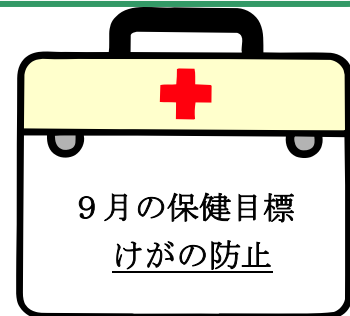
●REST (安静)

●ICE (冷却)

●COMPRESSION (圧迫)

●ELEVATION (挙上)

基本は RICE(ライス)!



9月の保健目標
けがの防止

必要な治療が済みましたか？

MY HEALTH (マイヘルス) を本日持ち帰ります。
1学期に行われた定期健康診断の結果 (P2・3・4) を確認し、P4の右下の保護者欄に押印をお願いします。



受診を終えましたか？「診断票」を担任もしくは保健室に提出してね。学校生活も健康にスタート！

「AED」ってなんだろう？

本校には3カ所設置してあります。さあどこにありますか？必ず確認してね！※答えはこの紙面に！

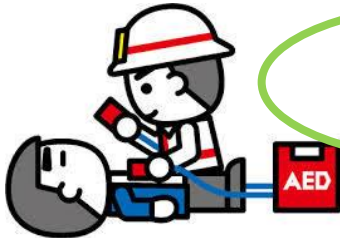
AED

Automated External Defibrillator



自動体外式除細動器

「AED」とは「自動体外式除細動器」と言って、あなたも使うことができる、命を救う器械（心臓救命装置）です。3年生は、2年生時に授業で学んだ経験があると思います。最近、駅や空港、大型スーパーなど「AED」と書かれた器械を目にしたことがあると思います。突然の心停止を起こして倒れた人をそこにいる人たちが、その場で、「AED」を使って倒れた人の命を救うことができる医療器械です。



もしも、意識を失った人が倒れていた

まず、近くにいる大人に助けをもとめましょう！



「助けてください！人が倒れています」119番に連絡と、AEDを持ってきてください。

★AEDって、難しそうなんだけど誰でも使えるの？

音声メッセージが流れるから、その通りにすれば誰でも安全に使えます。

★AEDを使うのはどんな時？

呼吸の様子がおかしいとき

★AEDが必要ないときに、使ってしまったらどうなるの？

必要のないときは「電気ショックは必要ありません」とメッセージが流れます。



答え：3カ所

玄関・第1フロア・中保健室横

さあ2学期のスタートです...とは言っても **気分ののらない**へ

<p>暑いから シャワーだけ...と言わず</p> <p>心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが</p> <p>少し余裕をもって起きこみよう</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...?</p> <p>バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にしろよう</p> <p>朝食を必ず食べよう</p>
---	---	---

2学期が始まり少し「秋うつ」???

「秋うつ」とは、夏には元気だったのに、秋から冬にかけて気分が落ち込んでしまう「季節性うつ」の一種です。日照時間の变化や昼夜の温度差などが原因と言われています。秋が過ぎれば治るのも特徴です。

【症状】

- ・気分が落ち込む
- ・いつも疲れた感じがする
- ・日中の強い眠気
- ・食欲が増す

【対策方法】

- ・光を多く浴びる・・・特に朝日を浴びるとよい、または部屋を明るくする。
- ・バランスのとれた食事・・・ゴマ、バナナ、チーズ、赤身魚、豆乳など
- ・適度な運動・・・15分程度のウォーキングも効果あり
- ・温度差を作らない・・・エアコンの設定温度に注意衣服を工夫して体温調整

★急激な温度差は体温調節を司っている**自律神経にも影響**を与えます。

・あなたがこれから（2学期にでもよい）やりたいことを10個書き出してみよう！それを友達同士でシェアみてください。少し気持ちも前向きになりますよ！小さな目標や楽しみを目標に前に進みます。

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

- ⑨ ⑩ (例) 新人戦では、まず1勝！ よい思い出になる修学旅行にしよう！

