



R2.9.1 発行
能都中学校
保健室

今月の保健目標
けがを予防
しよう



夏休みが終わり2学期がスタートしました。いつもより短い夏休みでしたが夏休みから、学校モードへの切り替えが必要です。「うまくいっていないよ」という人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べること。体育祭の練習も始まっています。ケガなく元気で取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。



9月9日は救急の日

いくつ分かるかな? 9のチェック!

ケガをしたときは

- | | | |
|--|---|--|
| <p>1 鼻血が出た!</p> <p>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</p> | <p>2 いたっ! 血...血がっ</p> <p>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</p> | <p>3 あっ! あち!</p> <p>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</p> |
|--|---|--|

もしものときは

- | | | |
|---|--|---|
| <p>4 倒れている人を見つけられ?</p> <p>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</p> | <p>5 AEDって何を? するもの?</p> <p>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</p> | <p>6 胸骨圧迫するのはどの辺り?</p> <p>① 左胸 ② 真ん中 ③ 右胸</p> |
|---|--|---|

救急車のことは

- | | | |
|---|--|--|
| <p>7 呼ぶときは?</p> <p>① 110番 ② 117番 ③ 119番</p> | <p>8 呼んでから到着するまでどれくらい?</p> <p>※ ① 8.7分 ② 16.2分 ③ 20.3分</p> | <p>9 全国で約何台ある?</p> <p>※ ① 500台 ② 3,200台 ③ 6,300台</p> |
|---|--|--|

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

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

打撲? 捻挫? に RICE 処置!

早い手当が、早い回復につながります!

- | Rest (安静) | Ice (冷却) | Compression (圧迫) | Elevation (挙上) |
|--------------------------------|-----------------|---------------------------|-----------------|
| <p>プレーは中断!
試合中でも授業中でも!</p> | <p>とにかく冷やす!</p> | <p>しびれない程度に
圧迫固定!</p> | <p>心臓よりも高く!</p> |

〇の数

8以上	ばっちりいい感じ! 友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し! まちがったところを見直すと、 もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう! 次はパーフェクトかも?

もうすぐ体育祭 ～安全に楽しく～

体育祭で起こりやすいケガ

- ◇太ももやふくらはぎの肉離れ
→ 準備体操を念入りに、無茶は禁物！
- ◇足の裏の皮膚がはがれる
→ 足に合ったシューズをはく。はだし禁止！
- ◇転倒によるすり傷
→ 転んだときは水道水できれいに洗おう！
- ◇綱引き・小綱うばいのすり傷・やけど・ひっかき傷
→ しつこく小綱を引っ張らない、爪は切っておく、手袋着用する。



能都中の皆さんも成長して
ましたよ！男子の身長伸び
に驚き！

タテに 成長しよう



K-Shinbo



爪伸びすぎて いませんか？

爪が爪の役割をきちんと果たしていますか？

- ① 指先に力を入れる ときに支える
- ② 指先を保護する
- ③ かゆいところを かく



伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、
逆に運動の・作業のじゃまとなり、割れて
痛い思いをしたり、相手を傷つけたり・・・。
今の皆さんの爪の長さはどうですか？

.....7つのまちがいを探そう！.....



なんだかなあ～

思い当たるものは
ありませんか？

なんだか
体が
だるいなあ～



朝ごはん、食べ
ていますか？
抜くとパワーが足
りなくなって、頭が
ぼおとしたり体が
だるくなったりしま
す。しっかり寝て、
しっかり食べて1日
をはじめましょう

なんだか
やる気が
でないなあ～



心が疲れモ
ードかも。コロ
ナで生活が変わっ
て、もやもやするこ
ともあるよね。
そんなときは、1
人で抱えこまず、保
健室に話しかてく
ださいね。