

# ほけんがより



2学期のスタートなのに **疲れが抜けないぐったりさんへ**



## カラダのチカラ!『自然治癒力』を高めよう

私たち人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力・機能を広くまとめて『自然治癒力(または自己治癒力)』といいます。転んでひざを軽くすりむいても、また少し熱っぽくても、ある程度の時間がたつと治るのはこの力によるもの。また、重いけがや病気で薬を使ったり手術をしたりする必要がある場合も、どのくらい自然治癒力があるかで回復の仕方が違ってきます。

では、自然治癒力を高めたいと思ったら? 十分な栄養と休養、また適度な運動で血行をよくする、体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣として「食事」「睡眠(休養)」「運動」をふだんから続けることが、病気やけがの予防、そして早期回復にもつながるのですね。



### むし歯の治療は、済みましたか?

夏休み用の歯の治療の紙をもらった人(緑色)は、歯医者さんに行ってきましたか? 治療が済んだ人は、用紙を出して下さい。そして新しいむし歯を作らないようにしましょう。まだの人は、一度、行って下さい。



### 保健目標

## けがを予防しよう

2018. 9  
東和中学校



## 応急手当正しいのはどっち?

きちんとした知識を身につけよう

<p><b>1 すり傷・切り傷</b></p> <p><b>A</b> 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</p> <p><b>B</b> すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる</p> 	<p><b>2 鼻血</b></p> <p><b>A</b> 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</p> <p><b>B</b> 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</p> 	<p><b>3 やけど</b></p> <p><b>A</b> すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安</p> <p><b>B</b> すぐに薬をぬる</p> 
<p><b>4 手足のねんざ・打撲</b></p> <p><b>A</b> 動かさずかすく確かめる。マッサージをする</p> <p><b>B</b> 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、氷やアイスバッグで冷やす</p> 	<p><b>5 つき指</b></p> <p><b>A</b> すぐに引っ張って、筋を伸ばす</p> <p><b>B</b> ケガをした指を、となり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グで冷やす</p> 	<p><b>6 足のこむら返り</b></p> <p><b>A</b> 叩いて冷やす</p> <p><b>B</b> 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</p> 

80 86 87 70 82 71 : 畠

## タイムスケジュールをつくらう



家に帰ってから寝るまでの時間も有効に使って睡眠時間を確保しよう。