

ほけんだより 9月

2017年9月1日

第9号

東大阪市立縄手南中学校

保健室

みなさんは充実した夏休みを過ごせましたか？気持ちもからだも元気にスタートするには生活習慣が大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」はできていますか？秋のはじめは、暑さ疲れが体調不良となって現れやすい時期です。いつも以上に体調の変化に気を配りながら生活習慣を整えて、勉強や部活動に励んでいきましょう！

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のよくないへ

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず</p> <p>心身の疲れを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杯でも何か口にしてみよう</p> <p>朝食を必ず食べよう</p>
--	---	--



朝ごはんをとらないと...

朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。前日の夕食をとったきりで朝ごはんを抜いてしまうと、お昼まで16~17時間も食事をしていないこととなります。それにより脳が長時間エネルギーを補給できていないため、集中力が低下していきます。また、眠っている間に下がった体温が上がりづらく、勉強などに打ち込むことができません。朝は、まず朝ごはんをきちんととって、しっかりとスタートを切りたいですね！

9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように、日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう</p> <p>心臓 〇△小学校</p>	<p>日頃から家族や友人と災害時の行動についてきちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう</p> <p>懐中電灯、携帯ラジオ、タオル、救急箱、水、保存のきく食料、おしぼり、ハンカチ</p>
--	--	---

すり傷や切り傷の手当て

水道水で傷口やその周りの汚れを洗い流しましょう。その後、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ってください。



出血が止まらないときは病院へ行きましょう。

刺し傷の手当て

刺し傷は釘やガラスが刺さっているときにできる深い傷です。無理に引き抜こうとすると、傷を悪化させてしまうことがあります。

清潔なガーゼで傷口を覆って病院へ行きましょう。



9月9日は救急の日

けがをしたらどうする?

打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

レスト Rest (安静)

動かさない
いじらない

アイシング Icing (氷冷)

氷のうなどで冷やし
はれをふせぐ

コンプレッション Compression (圧迫)

内出血をひどくしないように

イレベーション Elevation (挙上)

患部をできるだけ
心臓より高く

覚えてね!



鼻血の手当て

小鼻の上をぎゅっとつまみ、軽く下を向きましょう。出血がなかなか止まらないときは、氷のうや濡れタオルで鼻の上を冷やしてください。上を向いたり、横になったり、首の後ろをトントン叩いたりはいしないでください。



爪が割れたときの手当て

爪が割れた指をきれいな水で洗い、消毒をします。爪がはがれてしまったときは、無理に取らないでください。爪は元の位置に戻して固定しましょう。



夏休みの間に 疾病・異常の治療・検査は済みましたか？

治療・検査が済みましたら、保健室までお知らせください。