

ほけんだより 9月

令和4年9月1日
邑楽南中学校
保健室

夏休みも終わり、2学期に入りました。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか。夜更かしのくせがついてしまった人は早めに整え、2学期を元気に過ごしましょう。

覚えておこう！応急処置！



みなさんは正しい応急処置ができますか？

新人戦や体育祭など体を動かすことの多い2学期。けがをしないことが1番ですが、もし自分がけがをしてしまったとき、友達がけがをしてしまったとき、正しい対応が出来るよう覚えておきましょう！

◎応急処置の基本は「RICE（ライス）」です。

R・・・Rest レスト（安静）

けがをした部分は動かさず、楽な姿勢をとりましょう。

I・・・Ice アイス（冷却）

氷や保冷剤ですぐに冷やしましょう。冷やすことで、腫れや痛みを軽減できます。

C・・・Compression コンプレッション（圧迫）

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで炎症を抑えます。

E・・・Elevation エレベーション（挙上）

けがをした部分を心臓より高い位置にあげることで、腫れや炎症を抑えます。



応急処置クイズ

Q 鼻血が出たとき正しい応急処置はどれ？

- ①鼻にティッシュを詰めて上を向く
- ②鼻をつまんで下を向く
- ③首の後ろをたたく



A. ②

鼻血以外でも、出血してしまったときは出血している部分を清潔なガーゼなどで強く押さえて圧迫し、「止血」しましょう。



生理用品設置について

7月のほけんだよりでお知らせしましたとおり、学校のトイレに生理用品を設置します。先生に声をかけずに使ってよいものですので、困ったときは大切に使って下さいね。

期間：9月1日～

設置場所：1階 多目的室女子トイレ



9月1日は「防災の日」

先月も東北・北陸地方で、大雨による甚大な被害がでました。自然災害は事前に予測しきれないこともあります。非常時に適切な対応が出来るよう事前の“備え”がとても大切です。

◎ハザードマップの確認



◎食料品・消耗品の備蓄



◎避難場所・連絡方法を家族と決める



熱中症

まだまだ要警戒!

～熱中症にならないための6ヶ条～

- その1. 喉が渇く前に、こまめに水分をとる
- その2. 運動するときは、30分に1回は休憩する
- その3. たくさん汗をかいたら塩分もとる
- その4. 服装を調節する(帽子・通気性の良い服を着る)
- その5. 体調が悪いときは無理をせずに休む
- その6. 規則正しい生活をする



※塩分も一緒にとれる
スポドリがおすすめ



7つの間違いを探そう! 答えは保健室前にあります。5分以内に解けるかな?

