ほけんだより9月

令和８年９月
上河内中学校
保健室

あっという間に夏休みが終わり，学校生活が再開しました。夏休み中は，部活動や勉強で忙しかった人や，ゆっくり過ごすことができた人など，いろいろな形の過ごし方があったかと思います。長い休みの中で生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないでしょうか。生活リズムが乱れると，身体が疲れ安くなったり，頭がボーっとしたりするなど，体調不良やケガの発生リスクが高くなる傾向があります。できるだけ早く学校モードに切り替えて，毎日をシャキッと元気に過ごしましょう！

～９月の健康目標～

～自分でできる応急処置を知ろう～

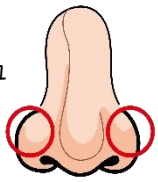
★擦り傷は，傷口を水道水でしっかり洗い流しましょう。汚れがひどい場合には，せっけんを使用します。傷口に入り込んだ汚れや砂利からばい菌が身体の中に入り込んでしまうことを防ぎます。



★突き指や捻挫をしてしまったときは，痛む部分を氷水で十分に冷やしましょう。すぐに湿布を貼るのではなく，氷水でぐっと冷やすことが悪化を防ぐポイントです。



★鼻血は，下を向きながら，小鼻の部分「キーゼルバッハ部位」を押さえて止血します。ティッシュを詰めると，粘膜が刺激されて，なかなか止血ができません。できるだけ詰めないようにしましょう。



★やけどは，すぐに流水などで冷やしましょう。やけどの範囲が広かったり，大きな水ぶくれができてしまうときには，受診が必要です。



★目にゴミなどが入って痛みがある場合は，水道水でよく洗いましょう。瞬きをしながら洗うとゴミが出やすくなります。



★切り傷は，きれいなガーゼやハンカチなどで傷口を覆い，ぎゅっと押さえて止血しましょう。傷口を心臓より高く上げておきましょう。





毎年9月9日は語呂合わせから，**「救急の日」**とされ，ケガや病気を予防することや，応急手当の重要性について学び，理解を深めることを目的としています。まだまだ注意の必要な熱中症への対処や，ケガをしてしまったときに自分でできる応急処置についてよく学び，「もしも」のときに勇気を持って行動できる人になれるといいですね。

★本校 AED は…「体育館」に設置されています！★



これまでの保健室来室状況《ケガ編》

救急の日にちなんで，８月までのケガによる来室状況をお知らせします。



1. 擦過傷（擦り傷）
2. 打撲
3. 突き指

１番来室が多かった月は「６月」で 40 件でした。運動会もあったことから，ケガをする人が多くいた印象です。擦り傷の次に多いのが，「打撲」や「突き指」でした。体育の授業や部活動の前にはしっかりと準備運動をして、ケガのリスクを少しでも減らしていきましょう！



こころにも栄養が必要です

いつも誰かと一緒にいたい？　一人で過ごすのは苦手？

友だちや家族と過ごす時間は大切ですが、一人で過ごす時間も大切にしましょう。ゆっくり読書したり、音楽を聴いたり、考えごとをしたり、ボーっとしたりする時間は、こころの栄養になります。

特に寝る前は、「明日の自分を迎えるための大切な時間」です。寝る直前までスマホを見るのはやめて、自分を整える時間にしてみませんか。



～保護者の皆様へ～

約１か月の夏休みが終わり，学校生活が再開しました。元気に登校してくる子どもたちをみて，自分も頑張ろうと元気をもらっているところです。☺

さて，健康診断において所見が見つかり，夏休み中に受診をしてくださった場合は，検査結果を保健室までご提出くださいますようお願いいたします。また，夏休み中に部活動等でケガを負い，病院で治療等を受けている場合には，災害共済給付制度に申請できることもありますので，必要に応じてご相談ください。

夏休み明けは，なかなか学校生活に身体がついていかず，体調を崩す生徒が多くなります。ぜひご家庭でも引き続き，お子様の健康観察にご協力をお願いいたします。