

ほけんだより

平成26年8月29日

鬼怒中 保健室

9月の保健目標

・けがを防止しよう！！

みなさん、夏休みは充実したものになりましたか？まだまだ暑さが残っていますが、1学期後半のスタートです。休み中に生活リズムを崩してしまった人も、早寝早起き朝ごはんでエネルギーを満タンにし、実りの秋を迎えましょう。

あなたのけがの原因は？

けがの原因を考えることはけがの防止につながります。自分の行動を振り返ってチェックしてみましょう。あてはまる項目が多いのは、どの項目ですか？



- 午前0時を過ぎてから寝ることが多い。
- 朝、起きるのが辛い。
- 時間がなくて、朝ごはんを食べられないことがよくある。
- からだが重く感じる。



睡眠不足

睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。じゆうぶんな睡眠で疲れをとり、朝食でからだのスイッチをONにして、行動開始！！



- 「人の話を聞いていない」と、よく注意される。
- ちょっとした段差で転ぶことが多い。
- 「危ない」と分かっているのに、うっかりしてしまうことがある。
- 靴ひもがほどけていても気にしない。



注意不足

「ま、いいか」と思ったことが思いがけないけがにつながることも。一呼吸、考える時間を置いてから行動しましょう。



- 運動中に足がつることが多い。
- スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。
- スポーツの後、肩や肘が痛くなることがある。
- この間、爪を切ったのがいつだったか思い出せない。



準備不足

準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。爪や服装のチェックも忘れずに！！



参考：日本学校保健研修社「健」2011年9月号



急病人を助けるために しんぱいそせいほう心肺蘇生法の基本をチェック



7月9日（水）に、職員研修として、宇都宮市東消防署管内平石分署の方4名を講師としてお招きし、心肺蘇生法についての講習会を開催しました。実際に活用場面がないことを祈りつつ、万が一に備え、「心肺蘇生法の基礎とAEDの使い方について」、確認をしました。限られた時間の中、経験に基づきわかりやすい説明、実技指導をしていただきました。

※救急車が来るまでの処置が生死を分けるくらい大事であること（命を救う救急のリレー）、一人で対処せず周囲の人の助けをいち早く求めること、意識や呼吸がない場合はすぐに心肺蘇生法を行うことなど、万が一に備えていつでも救急対応できる心構えをもって生活していくことが大切だと感じました。



シリーズ 第1回 ケガの予防について

特集：自分でできるけがの手当を覚えよう！！



けがは、登下校や体育の授業、部活動などいろいろな場面で身近に起きています。けがを悪化させないためには、適切な応急手当を行う必要があります。いざという時に慌てないように、応急手当の仕方を覚え、日常生活で生かしていきましょう。

〈鬼怒中の実態〉 簡単なけがの手当てについてのクイズ(7月中旬実施)より

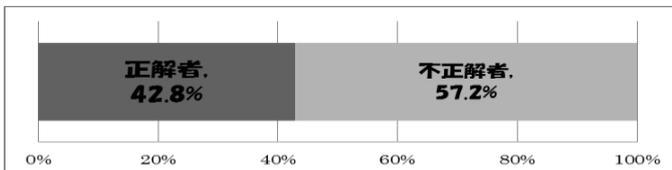
○調査対象：鬼怒中 全校生 574名 (内訳 男子：282名、女子：292名)

クイズは、10題実施しました。正答率の低かった3題のみ結果を報告します。

(その他の結果及び答えは、後日、保健室前廊下に掲載しますので、各自確認しましょう！！)



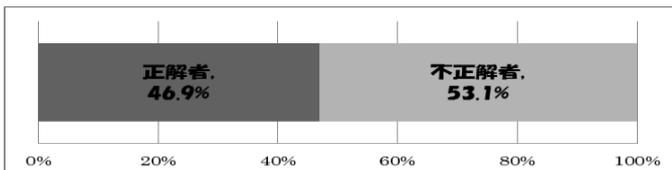
Q 転んですりむいたときは、まずは消毒をする？



答え：まずは傷口についた砂や泥などを水道水で洗い流す。
※血が出ている時は、しばらく押さえる。

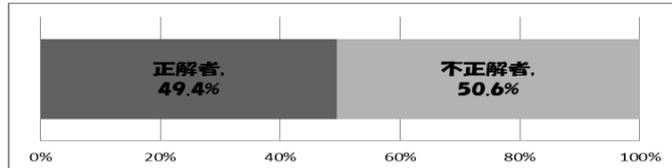


Q 鼻血が出た時は、鼻をつまんで上を向く？



答え：顔を少し下向きにし、小鼻を両側から強く押さえる。(3～5分間を目安)
※鼻血を飲みこむと気分が悪くなるので、上を向かせたり、仰向けにしない。

Q やけどをしたときは、すぐにアロエなどを塗る？



答え：熱が皮膚の奥に伝わるのを防ぐため、水道水で痛みがなくなるくらいまで(15～20分位)冷やす。
※油やアロエなど塗らない。人によっては、悪化することも。

保護者の方へ

○夏休みが終わりましたが、生徒たちは、休みモードから学校モードに戻るのに、体だけでなく心も疲れやすいものです。ぜひ、毎日がんばっているお子さんを認めながら、小さな変化や不調を見逃さないように見守っていきましょう。

○ツメが伸びている生徒が目立ちます。ツメが伸びているとけがや感染症にもつながります。1週間に1回はツメが伸びているかご家庭でも確認をお願いします。

○夏休み中の部活動のけがで病院を受診した場合はスポーツ振興センターの対象になります。(窓口支払いが1,500円以上の場合) 病院を受診した場合、顧問の先生か保健室までご連絡ください。お子さんを通して手続きの書類をお渡しします。TEL 661-6337

養護教諭の水井です。9月1日より産休をとらせていただきます。保健室は、佐藤佳世と坪川幸乃の2人になります。よろしくお祈りします。

