



ほげんだより 9月

2023年9月発行

宮の原中学校

保健室



宮の原中学校ホームページへはこちらから

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。

タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け!

ケース1+

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治ったのは
Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Cさん



水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



氷で
5分以上冷やした。



早く治ったのは
Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3+

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



早く治ったのは
Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。



慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

こころ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
くださいぬ。



9月9日は救急の日です。下記の正しい応急手当の仕方についての動画を観て、いざという時に落ち着いて行動できるようにしましょう。



📺「正しい応急手当 間違った応急手当」の動画は、こちらから【視聴期間は9月末まで】



📺「応急手当の知識 あなたのレベルはどれくらい？」の動画は、こちらから【視聴期間は9月末まで】



📺「こんなにスゴイ! 睡眠の効果」の動画は、こちらから【視聴期間は9月末まで】



夏休み明けは、「学校に行きたくない・朝起きるのが辛い」人が多くなります。現代は24時間光が射す環境にあるため、睡眠ホルモンである「メラトニン」の分泌が、本来多く出る夜に少なく、朝の眼ざめの時間に多く出てしまうために、起きるのが辛くなるそうです。対策として、日本体育大学教授 野井真吾先生によると、夜はできるだけ暗くして寝ることと、朝に日光を浴びる（メラトニンは光を浴びると減少する）環境として東側にベットを置き、朝はカーテンを開けるかカーテンは閉めないで寝るといいそうです。たったそれだけで、メラトニンの分泌をコントロールして楽に目覚めることができます。朝起きるのが辛い方は、ぜひ、日常生活に取り入れてみてください。