

ほけんだより



令和6年9月3日

陽北中学校

No.7

9月9日は救急の日

家にある救急セットの中身を整理してみましょう。必要な時に使えるようにしておくことが大切です。また、自分でできる応急手当を覚えておきましょう。

おぼえよう！自分でできる応急手当

●^ち血が^で出ているとき

- ①水道水^{すいどうすい}で、よくあらいましょう。
- ②せいけつなガーゼやハンカチでおさえて、止血^{しけつ}します。
- ③ばんそうこうやガーゼで^{くち}きず^ま口を守ります。



●やけど^{やけど}したとき

- ①水道水^{すいどうすい}で、痛み^{いた}が軽^{かる}くなる
(5～10分^{ぶん}が目^め安^{やす})



●^{はな}鼻^{はな}血^ちが出たとき

- ①顔^{かお}をうつむきにして、小鼻^{こばな}をつまみます。
- ②口^{くち}に血^ちが流^{なが}れてきたら、飲みこまず、はき出^だします。



●^め目^めにな^{はい}にか入ったとき

- ①目^めを水^{みず}であらいます。
水^{みず}を入れたせんめんきに顔^{かお}をつけて、まばたき
をするとあらいやすいです。
- ②目^めをこするときずがつくので、やめましよう。



●ぶつけたとき、はさんだとき、ひねったとき

だぼく・ねんざ・だっきゅう・こっせつの^{おうきゅうてあて}応^{きほん}急^{きほん}手^{きほん}当^{きほん}の基本は**RICE**です。

Rest ^{あんせい}安静

けがの^{ぶぶん}部分^{うご}を動かさない。



Icing ^{れいきゃく}冷却

内出血^{ないしゅっけつ}やはれをおさえるために冷やす。



Compression ^{あっぱく}圧迫

ほうたいなどで適度^{てきど}に圧迫^{あっぱく}して内出血^{ないしゅっけつ}やはれをおさえる。



Elevation ^{きょじょう}挙上

けがの^{ぶぶん}部分^{しんぞう}を心臓より高く^{たか}上げて、内出血^{ないしゅっけつ}やはれをおさえる。

平年より気温が高い日が 長く続きそうです



夏休み明けは、暑さに体が慣れていないことがあるため、熱中症のリスクが高まることがあります。適度な休養や水分補給、衣類の調節など自分でできることを探し実践してみましょう。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渴いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。

例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。

1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。

糖分の多いものや

カフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。

なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。

例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。

夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



長い夏休みも終わりいよいよ学校生活が始まると思うと、なんとなく学校に行きたくない、朝起きられない、お腹が痛くなるなど様々な症状で学校に足が向かないことがあります。だれでも気持ちが沈んでしまう時はあるものです。

そんな時は、決して一人で抱え込まずに、家族や先生、友達に話してくださいね。自分だけではないはずですよ。相談してください。

