

ほけんだより



2019年8月
久米田中学校
保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期は文化祭や体育祭など、大きな行事が目白押しです。暑さの疲れや、夏休み期間中のだらけが出てくる時期ではありますが、心を学校モードに切り替え、力いっぱい成果を発揮できる体づくりを心がけていきましょう。



まだまだ暑い日が続きます。

自分が足りる量のお茶、汗拭きタオルを持てきましょう！

保健室 news

*7月2日(火) 一年生 タバコ出前授業 を実施しました。

大阪体育大学の小林ゼミの学生さんによる『タバコ出前授業』がありました。7名の学生さんが久米田中へ来られ、タバコ三大病やタバコに含まれる有害物質、喫煙によるからだへの影響、周りの人への影響(受動喫煙)などを学びました。

講師の先生に質問をする生徒も多く、楽しく授業を受ける姿がたくさん見られました。感想文には「改めてタバコの害について学べた」や「タバコは絶対に吸いません」などの意見があり、タバコについて考えを深める機会となりました。

*8月22日(木) 生徒保健大会 に参加しました。

年に一度、岸和田市内中学校の生徒保健委員代表が集まり、体や心の健康について学習をしています。本校より保健委員3名が参加し「朝ごはんの大切さ」と調理実習を通して「簡単朝ごはんレシピ」を学びました。詳しい内容は、保健委員さんより、掲示物等で報告する予定です。楽しみにしてください。

～保健室からのお願い～

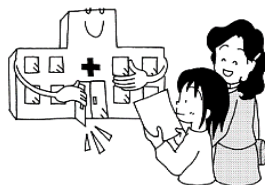
健康診断結果の受診報告書について

夏休み中に受診した人は、受診報告書を提出してください。

また、現在治療中の人は治療が済み次第、提出してください。

部活でのケガについて

夏休み中に、部活動でのケガで病院に行った人は、顧問の先生や保健室の先生に連絡してくれましたか？まだの人は、至急連絡をお願いします。



新学期疲れを感じたら…

夏休みの『心も体ものんびりムード』のまま学校生活が始まると、心や体に疲れが出てきます。疲れは、心や体にさまざまな不調や、集中力の低下からケガも引き起こす原因となります。疲れたと感じたら、早めに対策をとるようにしましょう。

疲れる原因は、いろいろ……………ほとんどの場合、疲れは、いくつもの原因が重なって起こります。

からだ	 ●からだをよく動かした。	 ●睡眠時間が足りない。	MIND	 ●ものすごく緊張した。	 ●プレッシャーが大きい。
	 ●食事の量が少ない。	 ●長い時間、集中して、勉強や作業をした。		 ●まわりの人に気をを使う。	 ●心配ごとがある。

元気を取り戻す方法も、いろいろ……………いくつかの方法を組み合わせ、上手に疲労回復を!!

 休む 体や脳の休息には、じゅうぶんな睡眠が必要。睡眠には、心の状態を落ち着かせる効果もあります。	 食べる 疲労回復には、エネルギー補給を。バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立ちます。	 ほぐす 運動後のストレッチは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復をうながします。	 遊ぶ 短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れをいやします。(遊びすぎて疲れないように!!)
---	---	--	---

9月9日は救急の日



「大丈夫ですか？」あなたの勇気が命を救う——

もしあなたの目の前で、人が倒れたら、どうしますか？

救急車の平均到着時間は8.6分といわれています。心停止から1分ごとに救命率は7～10%下がります。その間に、あなたにできることがあります。

119番通報

- 消防署「119」へ電話をする
(携帯電話からも通報できます)
- 落ち着いて、担当者の質問に答えます
 - ・「火災」か「救急」か
 - ・場所(目印になる建物や店名など)
 - ・状況(傷病者の性別、年齢、様子など)
 - ・あなたの名前と電話番号
- 交通事故等で車内から脱出できない人がいれば、それも併せて伝えます。反応が無い場合は呼吸状態もかならず確認し、担当者に伝えます。

119

AED (自動体外式除細動器)

- 心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための機器です。
- 機器の電源を入れると、音声ガイドが始まるので、音声にしたがい使用します。
※電源の入れ方は機種により異なります。
 - ・ボタンを押すと入るタイプ
 - ・ふたを開けると自動的に入るタイプ
- 電気ショックは自動で内臓コンピュータが必要と判断した場合のみ行われます。



心肺蘇生法

- 傷病者に反応がなく、呼吸がない場合は心肺蘇生を実施します



胸骨圧迫

- ・強く(胸が5cm沈むくらいの強さで)
- ・速く(1分間に100回のテンポで)
- ・絶え間なく(できるだけ交代して休みなく)

人工呼吸

- ・胸骨圧迫30回と人工呼吸2回をセットでくりかえし行います。

※人工呼吸がためられる場合は胸骨圧迫のみを行います。

AEDは、駅などでは人目につきやすい場所に設置されています

久米田中は体育館前と職員室に設置しています

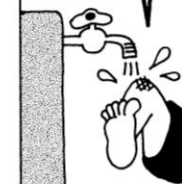


こんなときどうする？

知っておきたい救急処置

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ・だぶくつきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。



軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血

鼻をつまんで下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

レスト Rest(安静)
動かさない
いじらない

コンプレッション Compression(圧迫)
内出血をひどくしないように

アイシング Icing(氷冷)
氷のうなど冷やし
はれをふせぐ

イレベーション Elevation(挙上)
患部をできるだけ
心臓より高く

