

ほけんがより 9月

平成28年8月30日
 新座市立第二中学校長 田村 和昭
 養護教諭 原田 晴美 村田 彩

長い夏休みが終わりました。皆さん、充実した夏休みを過ごせたでしょうか。2学期は、体育祭などの行事が多くあります。気温もまだまだ高く、暑く感じる日が続くため疲れが出る時期でもあります。早寝・早起きや一日三食きちんと食べるなどを心がけ、体の調子を整えて全力で行事に参加できるようにしましょう。



今月の保健目標

けがを予防しよう



9月9日は「救急の日」です。皆さんは、自分や友達が怪我をしたときに、正しく手当が出来ますか？もし、体育の授業中や部活動などで怪我をしても、慌てず手当ができるように手当の方法を覚えておきましょう。

また、怪我をしないために自分自身がどのように行動すればいいのか、自分の毎日の行動を振り返ってみましょう。

私たちの体はすごい！～すり傷が治る仕組み～

①強くぶつけたり擦ったりすると、衝撃で血管に傷がついて血が出ます。これがケガをした状態。



打撲のときは皮の下で血が出ているんだよ



②穴が開いたところで血が固まり、仮のふたをして、出血が止まります。このふたがかさぶたです。



ケガをしたとき押さえるのは、早く血が止まるように手助けしているんだね



③同時に免疫系の細胞が、侵入してきた異物や死んでしまった細胞などをお掃除。ケガの部分が痛んだり、腫れたり、発熱したりします（炎症）。



傷口の砂を洗い落とすのは、このお掃除が長引かないようにするためなんだ



④お掃除が終わってきれいになったら、傷ついた細胞を治す材料が運ばれ、時間をかけて内側から治っていきます。






目に見えないけど、こんなことが起こってたんだ！





みんなのからだには、自分で自分を治す力があるんだよ

☆^{けが}学校で起こりやすい怪我と手当の仕方☆

1学期に保健室に来室した生徒の^{けが}怪我の種類を多い順に並べました。二中では、「すり傷・切り傷」が最も多く発生しています。もし、^{けが}怪我をしてしまったときに自分で手当ができるように、^{けが}怪我ごとの手当の方法を確認しましょう。

<p>すり傷・切り傷</p> <p>第1位</p> 	<p>～手当の方法～</p> <p>☆傷口やその周りを水道水で洗う。 傷口に土や泥がついている場合は、しっかり洗い流しましょう。</p> <p>☆傷口をきれいなハンカチやガーゼでおさえる。 ☆ばんそうこうを貼って、傷口を保護する。</p> 	<p>第4位</p> <p>鼻血</p> 	<p>～手当の方法～</p> <p>☆軽く下を向き、5～10分間ティッシュで小鼻を押える。 喉に血が流れ込むのを防ぐため、絶対に上を向いてはいけません！</p> <p>☆血が止まるまでは安静にする。 ☆血は飲み込まずに吐き出し、うがいをする。</p>
---	--	---	--


<p>第3位</p> <p>捻挫・突き指</p> 	<p>第2位</p> <p>打撲</p> <p>☆手当の基本はR I C E (ライス) ☆</p> <p>R e s t 安静にする 無理に動かすと、悪化する場合があるので、安静にすること。</p> <p>I c i n g 冷やす 冷やすことで、血管が収縮して内出血をおさえて、腫れや痛みをおさえます。1回15～30分くらい冷やしましょう。</p> <p>C o m p r e s s i o n 圧迫 おさえたり、固定することで、出血や内出血の量を少なくして、腫れをおさえます。</p> <p>E l e v a t i o n 高く上げる 心臓より高く上げることで、血液が心臓に戻りやすくなり、内出血や腫れを抑えて、痛みも和らげます。</p> 
--	--

☆骨折のときも同じ処置をします


☆^{けが}大きな怪我の場合は、

① 近くにいる先生
または、
② 保健室・職員室にいる先生
を呼んでください。

けが 怪我を予防するためにできることは？

- ① 運動する前日や具合が悪いときは、早く寝てしっかり体を休める
 - ② 一日三食しっかり食事をする
 - ③ 爪を短く整え、髪の毛の長い人はしっかりと結ぶ
 - ④ 服装や靴ひもが整っているか確認する
 - ⑤ 運動前の準備体操と運動後のストレッチをしっかりとる
 - ⑥ 20～30分おきに水分補給をこまめにする
- 

万全の体調で、体育祭優勝を目指しましょう！



～**発育測定のお知らせ**～

2学期が始まってすぐ、下記の日程で発育測定を実施します。4月の発育測定から身長や体重がどのくらい変化しているか、皆さんの成長を確認します。発育測定当日は、体操着・ジャージを必ず持ってきてください。

○8月30日(火) 1年生
○8月31日(水) 2年生
○9月1日(木) 3年生

