

9月

保健だより

小城市芦刈観瀾校
中学部保健室
No.5
2019年9月2日

2019

保健目標

生活リズムを整えよう・けがの予防に努めよう

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。みなさん充実した夏休みを過ごすことができましたか？まだまだ夏休み気分が抜けないという人も、しっかり自分の生活習慣を見直し、「休みモード」から「学校モード」に切り替えていきましょう。

規則正しい生活リズム



朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活を送ることが、人が心も体も元気であるために必要です。私たちの体の中には、こうした体内リズムがあり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。



《保護者の方へ》

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされたときは、担任、部活動顧問、または養護教諭にお問い合わせください

※総医療費が5000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1500円）以上が対象です。

○9月9日は救急の日○

9月9日は救急の日です。救急処置には自分でできることもあります。クイズにチャレンジしてみてください。

Q1 学校に設置してある AED はどこにある？(2個)

- A 児童生徒玄関
- B 体育館の入り口
- C 保健室



Q2 鼻血が出たとき鼻のどこをおさえる？

- A 鼻の上の部分
- B 鼻の下部分



Q3 打撲したとき打ったところは？

- A 心臓より高い位置にあげる
- B 心臓より低い位置にさげる



Q4 やけどしたときどうする？

- A すぐに水道水などで冷やす
- B やけどした部分をおさえる



<答え>

Q1 答えはAとBです。AEDとは心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える機械です。芦刈観瀾校にはAEDが玄関と体育館の2つの場所に設置してあります。もしものときのために覚えておいてください。

Q2 答えはBです。鼻血が出た時は鼻の膨らんでいる小鼻の部分をおさえ、止血しましょう。この部分はキーゼルパツハ部位と言い、細い血管が集まっているところです。また、少し下を向きのどに血が流れるのを防ぎましょう。

Q3 答えはAです。手や足を打ち打撲したときはRICE処置をしましょう。RICE処置とはR(安静にする)I(冷やす)C(圧迫する)E(高くあげる)です。ぶつけた部位や強さによってはひどくなる場合もあります。すぐに手当てをしてひどくならないようにしましょう。

Q4 答えはAです。やけどしたときはすぐに水道水などで20分くらい冷やしましょう。冷やすことで痛みが軽くなり、熱で細胞が傷つくのを防ぐことができます。

