

保健だより 9月

伊勢崎市立境西中学校
保健室 No.5
令和6年 9月



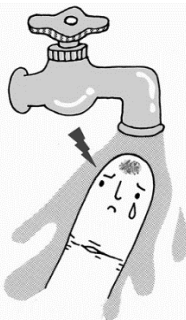
夏休みが終わり、2学期が始まりました。それぞれ、いろんな夏休みだったと思います。勉強、運動等、一生懸命取り組んだことがある人は、その成果が少しずつ出てくるのではないのでしょうか。夏休みに生活習慣が乱れてしまった人は、早寝早起きのサイクルに再度修正が必要となります。気分を学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう！

9月9日は救急の日！



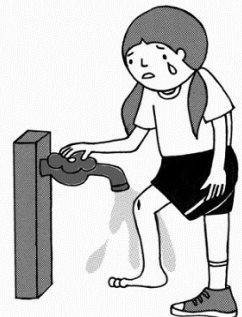
やけど

すぐに流水で冷やします（炎症や痛みをやわらげ、清潔にします）。
※水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら冷やします。30分は冷やすようにしましょう。



すり傷・刺し傷・切り傷

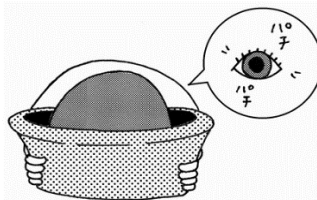
- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置

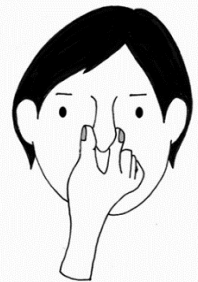
目にも物が入った

まばたきをして、涙で出すようにします。
また、きれいな水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきをして出してもいいでしょう。



鼻血が出た

- ①いすに座ります。
- ②ふくらんだ小鼻の部分をお指と人差し指で付け根から強くつまみます（10分間くらい）。



あなたのつめのびていませんか？



指先を保護するだけでなく、細かい作業をしたり、物をつかんだりしやすくしているつめ。成人では1日約0.1mmのびるそうです。

意外に多い、つめのけが。長すぎると、皮膚をひっかいたり、つめが割れたりして、けがの原因になります。つめは手のひら側から見て、指の先が見えるか見えないかくらいの長さがよいといわれています。それ以上のびてきたら、切るようにしましょう。なお、お風呂あがりだとつめがやわらかくて切りやすいですよ！

ケガ予防のために、チェックしよう！

足も健康に… 靴選びのポイント！

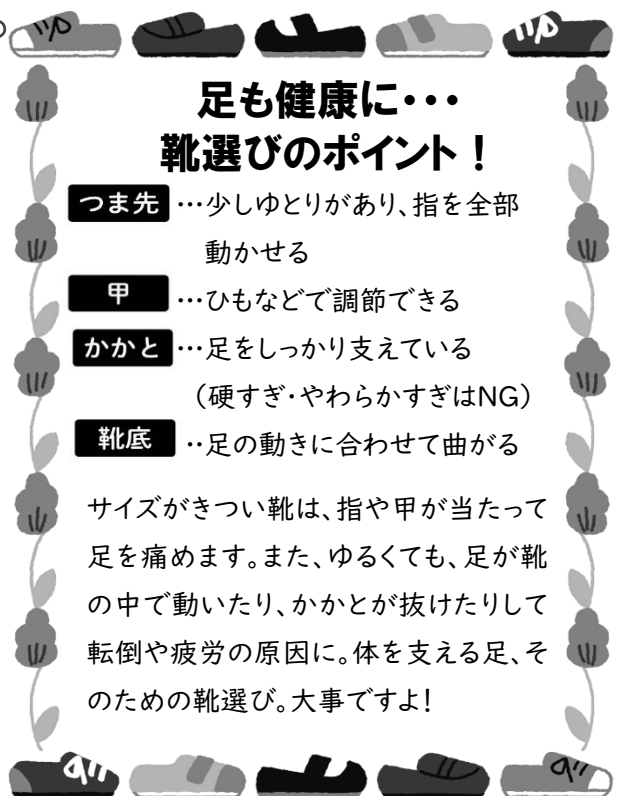
つま先 …少しゆとりがあり、指を全部動かせる

甲 …ひもなどで調節できる

かかと …足をしっかり支えている
(硬すぎ・やわらかすぎはNG)

靴底 …足の動きに合わせて曲がる

サイズがきつい靴は、指や甲が当たって足を痛めます。また、ゆるくても、足が靴の中で動いたり、かかとが抜けたりして転倒や疲労の原因に。体を支える足、そのための靴選び。大事ですよ！



知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きくなり、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



リフレッシュしよう！

ごほうび洗顔



顔には、個性や気持ちのハリ、活力、積極性など、自分らしさが現れます。毎日をイキイキとすごすために、ゆっくり丁寧な「ごほうび洗顔」でリラックスしましょう。

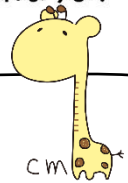
顔の洗い方

- ①水で顔を軽くぬらす
- ②適量の洗顔料を手のひらにとり、よく泡立てる
- ③顔全体に泡をなじませたら、やさしく円を描きながら汚れを浮き上がらせ、指の腹を使って丁寧に洗う
- ④ぬるま湯（32℃くらい）でしっかり洗い流す
- ⑤タオルでやさしくおさえるように水気をとる

洗うときの時間の目安は1分間。ちょっと長く感じるかもしれませんが、ゆったりした気分になりますよ！

2学期の発育測定について

2学期の発育測定をしました。みなさん、自分の身長・体重はどのように変化していましたか？ cm それぞれのペースで少しずつ成長していると思います。今回の計測で、体重が変わらなかつたり、減ってしまった人もいたと思います。夏バテなどで食欲がなくなっていないですか。まだまだ暑い日が続きます。好き嫌いせずしっかり食べて、パワーをいっぱいつけてください。



受診報告書の提出について

夏休み中に眼科や歯科などの病院に受診した人は、「**受診報告書**」の提出をお願いします。受診したのに「**受診報告書**」をカバンに入れたままで、何ヶ月も経ってから提出する人がいます。カバンの中に眠っている「**受診報告書**」があったら、**すぐに提出**してくださいね。まだ受診していないという人は、早めの病院受診をお勧めします。

