

ほげんだより

平成28年
皆野中学校
保健室
9月5日
No.7

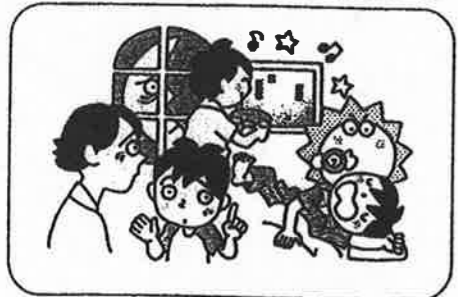
暑い暑いと思っても、朝夕は涼しい風が吹き、夜には虫の声が聞こえる季節になりました。夏休みあけの心とからだの調子はどうでしょうか？ 何だか調子が出ないと感じている人は、ゆっくりお風呂に入ったり、早めにふとんに入ったりして、夏の痕跡をいやしませう。

早く頭を切り換えて、学校モードにスイッチオン!

猛暑が続くと、体は目に見えない大きなダメージをこうむっています。健康の秘訣は意外と単純なものです。規則正しい睡眠、食事、排泄、運動で快調なリズムをつかみましよう。



「頭が痛くて、からだが大変だ」と、タケシくんの頭痛の原因は?



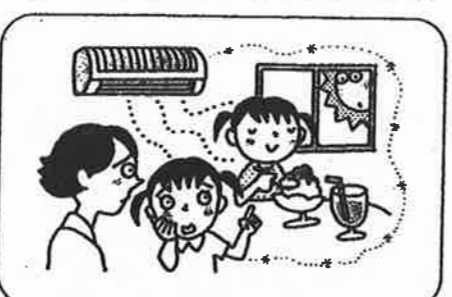
夏休み中のタケシくんの生活をふりかえってみると...



夜は早くふとんに入って、学校モードの生活リズムにスイッチオン!



「おなかが痛い...」、ヤスミさんの腹痛の原因は?



夏休み中のヤスミさんの生活をふりかえってみると...



朝ごはんをしっかり食べて、学校モードのからだリズムにスイッチオン!

体育祭の練習がはじまります



くつのはきはきちんと結ぶ

手・足のつめをきちんと切る



ガラス・石などあぶない物はひろう

からだの調子が悪いときは、無理をしない

準備運動を十分に行う

ちょっと〇〇のつもりが...

軽く背中を押しただけ
→ 階段から落ちて、骨折。



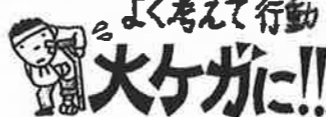
いすを引いて驚かそう!
→ ひっくり返って後頭部を強打。



ちょっと足を出してみたら...
→ 顔をぶつけて歯が折れた。



あなたは軽いいたずらのつもりでも相手に大ケガを負わせる結果になることがあります。場合によっては重大な後遺症を残すことも、よく考えて行動してください。



今週から体育祭の練習が始まります。今年も暑い日が続くと思われ、熱中症にならないように体調の悪い時は無理をせず見学をしてください。

また、ケガや事故をおこさないように、次の事を守るようにしましょう。

- ・朝食を食べてくる
- ・睡眠を十分にとる
- ・ふざけないでルールを守る

練習をすると汗をかきますので、汗をふくためのハンカチやタオルを忘れずに持参しましょう。

応急手当ての基礎知識

すり傷・切り傷.....

基本の3ステップ



- ①洗う 水道水で、傷口の砂や汚れを洗い流す。
- ②止血 清潔なタオルなどで傷口を押さえる。
- ③保護 救急ばんそうこうなどで傷口を保護。



傷口は乾かさない方がいい?

けがをしてしばらく経つと、傷口から透明な液体が出てきます。これは傷口を修復するためにからだで作ります。傷口を乾かさないようにすることで、傷を治そうとするからだの働きを助け、きれいに早く治ります。

