

はげんがより



2017. 5. 24

さいたま市立桜木中学校
保健室

新緑が色あざやかに、さわやかな風が吹く5月。新年度が始まって1ヶ月半が経りましたが、新しい学年・クラスにはお慣れしましたか？ もうすぐ体育祭や学校総合体育大会。体調を整え、バストを尽くしましょう！

知っていますか？ 自分のからだ



健康診断も残りわずかとなりました。みなさんは自分のからだのことをどのくらい知っていますか？ 改めて考えてみると知らないことも多いのではないのでしょうか？ 今日は自分のからだについて、どんなことを知っておくと良いかを考えてみましょう。

からだのことで一番分かりやすいのは、外から見た大きさ。身長、体重はすぐに答えられる人が多いのでは？ また、洋服や靴のサイズも知っている人が多いと思います。自分のサイズを知っている人が多いのは、自分のからだの大きさや成長に興味を持っている人が多いということ。でも外から見える部分だけがからだのすべてではありません。外から見える部分は、(ほんの一部)ではありません。外から見える部分は他人から見てもある程度わかりますが、自分にしかわからないこともあります。 ↑



↓ 例えば、からだの調子が良い時、悪い時のサインがそう。今日はからだの調子が良いと感じるのは、どんな時ですか？ 朝の目覚めが良かった、からだがかたく感じる、など人によって色々あると思います。反対に調子が悪いと思う時はどんな時ですか？ からだがだるい、食欲がないなど、これも人によって様々です。どのサインが良い、悪いということではなく、



自分の調子の良い時、悪い時のサインを知ることが大切です。調子が悪い時のサインを知っていれば、早めに(休んだり)ひどくなるのを防ぐことができますよね。

これまで自分のサインについてあまり考えたことなかった人は、ちょっと意識をしてみてくださいね。健康診断は、からだの大きさをはじめ、自分のからだを知るチャンスです。この機会に外から見える部分だけでなく、自分にしかわからないからだの様子にも興味を持ってほしいなと思います。



体育祭 本番 間近

5/28(土)体育祭。直前に迫り、練習もさらに力が入ってくるように感じます。ケガもする人もちらほら見られています。すり傷などは水道水できれいに洗ってから来室しましょう！ バストパフォーマンスをするために、睡眠をしっかりとる、朝食を食べる。こまめに水分補給をいびかしてみよう。(特に



水分補給は、のどが乾いたなど思う前に、こまめに飲んでね) みなさんの体育祭での活躍を保健室から応援しています！



受診は1日でも早く!!

定期健康診断も残りわずかです。終了した検診から順に受診が必要な人には疾病通知を配布しています。通知も受け取った人は必ず医療機関へ受診してください。受診後の疾病通知は担任または保健室へ提出してください。



5. 6月の予定

- 5/25(木) 尿検査2次(対象者)
 - 6/9(月) 耳鼻科アンケート配布(メド6/22)
 - 6/29(木) 耳鼻科検診
- 検診もラストスパトです! 提出物も忘れず!!

BODY

からだに関する情報を紹介するBODYのコーナー。今回は
体育祭にちなんでけがの手当てについてです。

けがの手当てを覚えてよう

保健室に来る前に自分でできる手当てもあります。覚えておくと役立ちますよ！

すり傷

① 水で石鹸やどろなどの汚れを
きれいに洗い流す

② 消毒液で傷全体を消毒する



こんな手当ては×！

- ・傷口が石鹸やどろで汚れているのに、そのままばんそうこうをはる
- ・ばんそうこうを何日もはったまま

切り傷



① 傷口が汚れている時は、水で洗い
清潔なハンカチやガーゼなどで
強くおさえて止血する

この時傷口を心臓より高く上げると良い

② 消毒液で消毒する

こんな時は病院へ

- ・傷が深い
- ・血が止まらない



鼻血



① 軽く下を向いて、小鼻(鼻の
ふくらみの部分)をつまむ
(ぬれタオルなどで鼻を冷やすと
止血効果が高まる)

こんな手当ては×！

- ・上を向いたり、首の後ろをたたく
- ・鼻血が出なくなるまで鼻をかみ続ける

やけど

① 水道水などの流水で、痛みがなくなる
まで冷やす。流水をかけるのが
難しい場合は、ぬれタオル
などで冷やす

こんなことに注意！

- ・服の上からやけどをした場合は、服の上から水で冷やす。
(服が皮膚に付くことがあり、無理に脱ぐと皮膚もとれてしまうため)



ねんざ

① けがをしたところを動かさない
ようにする。

② 氷や冷たい水で20~30分冷やす。
できたら包帯などで動かさないように固定する



こんな時は病院へ

- ・痛みや腫れがひかない

つき指

① 氷や冷湿布などでつき指したところを冷やす

② 痛い部分を動かさないように、副木などをええ
包帯やテープを巻き固定する



こんな手当ては×！

- ・つき指した指を引っ張ったり、マッサージする。無理矢理曲げ伸ばしする。

基本はライス

ねんざやつき指、骨折などの応急処置の基本はRICEといわれています。

Rest - 安静にする。動かさない

Ice - 氷や水などで冷やす

Compression - 包帯等で圧迫する

Elevation - 患部を心臓より高くする。



けがをした時は、どうしても

気があせってしまうのが、

そんな時でも落ち着いて

手当てができる

ようになると

良いですね。

