

ほけんだより



2017. 9. 22
さいたま市立桜木中学校
保健室

2学期がスタート。もうすぐ1ヶ月。秋を感じる季節になりました。気温差も大きく、体調を崩しやすい時期なので、いつもより、していいに自分のからだを扱ってあげて下さいね。



学校で一番
多いケガ

あすり傷、どうやって治っていくの？

1/9は救急の日でした。そこで今回はよくあるケガ「すり傷」が、どのように治っていくのかを見ていきましょう。



① 強くぶついたり、す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です。

打撲の時は、皮膚の下で血が出ています。

② 穴が開いたところで血が固まり、仮のフタをして、出血が止まります。このフタが、かさぶたです。

ケガをした時に傷口を押しさえるのは、早く血を止めるための手助けなのです。

③ 同時に免疫系の細胞が侵入してきた異物や死んだ細胞などを掃除しようとケガの部分に痛み、腫れたり炎症をおこしたりします。

傷口をきれいに洗うのは、この掃除が長引かないようにするためなのです。

④ 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。

みんなのからだには、自分で自分を治す力があるのです!!

どうやってケガが治っていくかわかりましたか？ 学校でケガをしてすり傷いた時は、水道水できれいに洗ってから保健室に来て下さいね!!



そろそろ準備を!!

市内でインフルエンザによる学級閉鎖が始まっています!

桜木中ではまだインフルエンザの報告はありませんが、市内の小中学校では、ちらほらインフルエンザによる学級閉鎖の報告が出ています。

今年は例年よりも早くシーズンが来ているようなので、うがい、手洗い等の自分でできる予防をしっかりと行いましょう。また、学校は集団生活の場です。

自分のからだのことと、周りの人への影響を考え、具合の悪い時は無理に登校することのないようにしましょう。



夏休み中に受診しましたか？

夏休み中にむし歯などの疾病通知の受診は済みましたか？ 受診後は、疾病通知を保健室または担任へ提出してください。未受診の方は急いで受診を!!

来月は歯科健診です!

10/5(木) 9:00~ 3年生、2-1、2-2

10/6(木) 9:00~ 6組、2-3、2-4、1年生
歯みがきは毎日の積み重ね! しっかりみがいておこう!

文化祭で展示発表を行いました!

9/5に行われた文化祭。生徒保健委員会では、毎年展示発表に参加しています。7月からグループ分け、テーマの決定などの準備をし、各グループで担当テーマの内容を調べ、それを掲示物にしていきます。どんな形にしようか、どの色を組み合わせてようか...色々とお悩みながら、どうしたら木交中みんなが読んでくれる掲示物になるか、それぞれが一生命考えて作りました。当日、たくさんの方に見てもらい、保健委員もうれしかったようです。保健委員のみなさん、お疲れ様でした!!

く苦労した製作...



グループは各学年1名ずつの男女混合グループ。3年生全員がリーダーとして下級生を引っ張りまわす!



それぞれの担当パーツを作成。字が小さくてやり直しの所も...

それぞれのパーツを合わせて仕上げていきます。



テーマは「集中力」と「睡眠」

く集中力チーム

集中力を高めるツボや集中する方法、そして集中を保つ方法について調べました。



く睡眠チーム

睡眠の効果やどんな環境が良いか、寝る前にすると効果的なことや深い眠りと浅い眠りの違いは? そして夢からのメッセージについて調べました。

どのグループも個性あふれる作品になりました。保健委員、頑張りました!!



保健委員の感想

- とても大変だったけど、みんなに見てもらえてうれしい。
- 友達から「スゴイ!」とか「イラストがかわいい!」と言ってもらえてうれしかったです。
- 全員が違う学年だったけど、しっかりコミュニケーションをとって作成できたのが良かったです。
- 昨年とは違いリーダーとしてグループをまとめるなければいけなかったため、大変でした。
- 作品ができあがった時の達成感が強くて良かったです。

★ 作品は引き続き学習室3前に掲示してあるので、ゆっくり見てみてくださいね!!

