

ほけんだより 9月号

大田区立
石川台中学校
保健室 R4.9.1

夏休みが終わってしまいましたね。有意義な時間を過ごせましたか？
9月の健康目標は「生活リズムを整えて、健康に過ごそう」です。万が一、夏休みで生活が乱れ
てしまったら、次のステップをやってください。

- ①夜更かしせず、早く寝る^{*} ②朝日を浴びる[☀] ③朝食をしっかりと食べる[🍳]

心から「が」学校モードに切り替わって、前向きになりますよ。
それでも「なんでもかきこい」「学校に行きたくない」というと、心が疲れているのかもしれない。
ひとり悩まず、家族や先生、友だちと相談してください。保健室でもお話ししましょう。

友だちがケガをした！ どうする!?

廊下で友だちと
ぶつかったら
生徒が窓ガラス
にぶつかり、
腕を切った！
シャツが血に染まっています、パニック状態に。



5分以上の止血を!

- ◆傷口を洗い、ハンカチ等を強く押し当てて止血し、心臓より高い位置に挙げます。
- ◆ガラスが体内に残っている可能性があるので、必ず病院へ。

ビニール袋などゴミ手袋を履いて
感染を防ごう



授業中に突然
過呼吸を起こした！
「息がとぎやう。死ぬじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。



ゆっくり呼吸するように促す

- ◆「大丈夫だよ」とやさしく声をかけ安心させます。
- ◆息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐き出すように勧め、落ち着くまで見守ります。

過呼吸で
死んでしまうことはいけません



サッカーの練習中、
ボールの奪い合いで
足がもつれ、
ひとりが転倒した！
「足首が痛いけど大丈夫」といってプレーを続けようとしていました。



まずは基本の応急手当を!

- ◆捻挫や骨折の可能性があるので、プレーを中断して安静に。
- ◆患部を圧迫固定し、氷のうなどで冷やすと、腫れや出血を抑え、痛みを和らげられます。

プレーを続けると
悪化の危険があります



AEDの使い方とポイント

AEDは、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックをかけることで正常な状態に戻す医療機器です。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る
(胸の右上と左下側)


周囲の人は、AEDが解析して様子を見ながら電気ショックボタンを押すときに、傷病者に触れず、離れろ

AEDが電気ショックを必要と判断した場合に、周囲の人が傷病者に触れていないことを確認し電気ショックボタンを押す。

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動で解析してくれます

石中のAEDの設置場所
知っていますか?


ここに用務室です!
正面玄関の側にあるので、いろど表示を確認してください。



ながらスマホは視界の95%が見えていない!

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかったら エスカレーターの降り口で転倒したら


普通なら起こらないはずのこれらの事故には、スマホを見ているという共通点があります。スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まってしまう。これは視界の95%が見えていないということ。「危ないから」として済ませない、命に関わる事故も発生してしまいます。ちゃんと見よう！——が、事故やケガにはかえり危険があることを忘れてはいけません。



「排便」も大事な生活習慣です

生活習慣の要素として「睡眠(休養)」「食事」「運動」がまずあげられますが、見過ごされがちなものも「排便」です。規則的な排便が行われないと、便秘になりやすくなり、他の生活習慣とも影響し合い、体調不良につながります。たとえば、夜ふかしをして早起きされながら、朝食を食べない → 胃・結腸反射が起これば → 便秘?!
トイレに行く時間がたりない → 行きたくてもがまん → 便秘?!

便秘は腹痛や腹部膨満感、食欲不振などの原因となります。また、便はそれ自体が形状や色から自分の健康状態を知る手がかり。「バロメーター」としての役割も果たしています。他の生活習慣と同様に毎日チェックし、よいリズム・状態の維持に努めましょう。



健康診断結果に基づいて、夏休み中に受診した人は、『受診連絡票』を提出してください。

