

ほけんだより No6

令和6年9月2日
柏崎市立東中学校 保健室

前期後半が始まって1週間がたちましたね。夏休みはゆっくり過ごせましたか？夏休み中の楽しかったことやチャレンジしてみたことなど、ぜひお話を聞かせてください。久しぶりの登校で、学校に来るだけで疲れてしまった人もいるかもしれません。少しずつ生活リズムを取り戻し、毎日を元気に過ごしましょう。

そして、実力テストお疲れ様でした。勉強の成果は発揮できましたか？これからは体育祭や音楽祭などの楽しい学校行事が待っています。9月から本格的に練習が始まりますね。クラス一丸となって頑張りましょう。

〇● 自分でできる応急手当をしよう ●〇

9月9日は「救急の日」です。体育祭練習が始まりますので、けがには十分気を付け安全に過ごしましょう。けがをしてしまった時には、保健室に来る前にできることがあります。ぜひ覚えてください。

① 擦り傷



傷口を綺麗な水で洗いましょう。汚れたままにしておくと化膿したり感染症を引き起こしたりする危険性があります。洗った後は清潔なガーゼや絆創膏で保護します。

② 鼻血



小鼻（鼻の膨らんでいるところ）を抑えて下を向きます。上を向くと血液が喉に流れて気持ちが悪くなってしまう。止まりにくい場合は保健室に来てください。

③ 打撲



安静にし、ぶつけた場所を冷やしましょう。なるべく早く処置を行うことで痛みや腫れを抑えることができ、けがの治りも早くなります。

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

水のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水が少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間

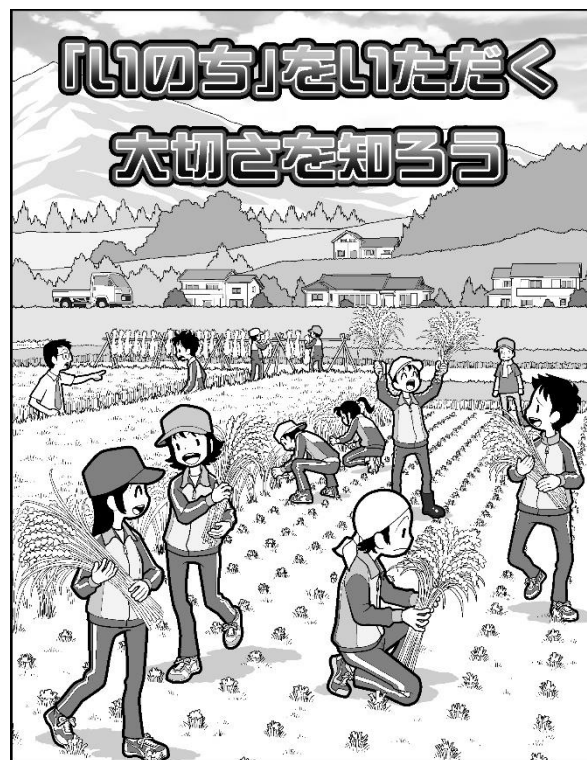
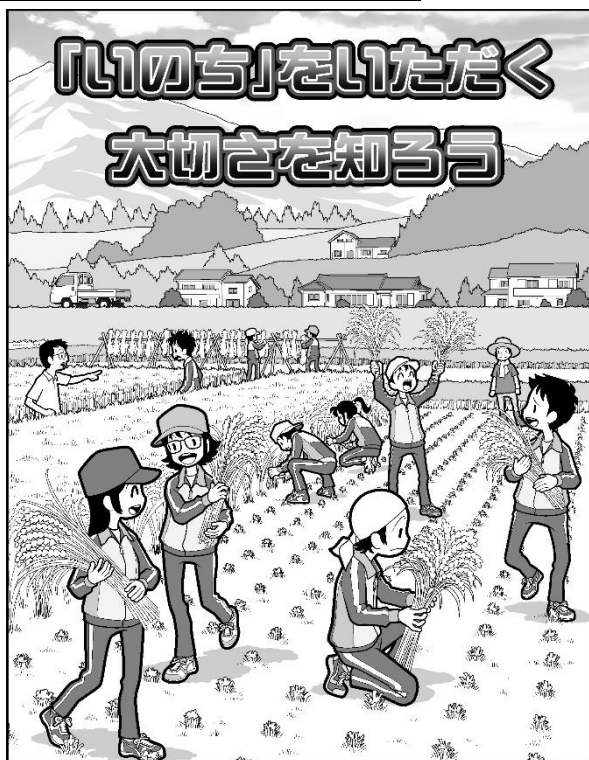


応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。



まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響を及ぼします。「給食は食べきれん分だけ盛る」「食べ残しをしない」など、食品ロスを減らすために学校でもできることはあります。一人一人が自分のお皿に盛られた分を大切に食べられるとよいですね。

目や肌に効く「菊」の花

9月9日は、「重陽の節句」です。昔からの薬草である菊の花にあやかって、不老長寿を願うことから、「菊の節句」ともいいます。菊花(食用菊を乾燥させたもの)は、日本では、菊花茶として親しまれてきました。最近では、おひたし、お吸い物、サラダなどにも使われています。菊花は、ビタミン・ミネラル類やポリフェノールが豊富なので、体の熱を冷まし、炎症を抑え、目や肌に良いとされます。リラックスしたいときにも、おすすめです。

保護者の皆様へ

水筒のご準備をお願いします。

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。暑さによる体調不良で保健室へ来室する生徒も少なくありません。熱中症対策のため、1日分の水分(可能であれば氷を入れたもの)を持たせていただくようお願いいたします。また、朝食欠食や睡眠不足の状態では熱中症になりやすいと言われています。今後とも、ご家庭での体調管理をよろしくお願いいたします。