

ほけんだより



H29年9月5日
茨木市立西中学校
保健室

2学期が始まりました

2学期がスタートしたこの時期は、夏の疲れが残っていたり、一日の気温差が大きかったり、文化発表会の取り組みや体育大会の練習が始まるなど、とても疲れやすくなります。

早寝 早起き 朝ごはん、いつも以上に体調管理を心がけていきましょう。



夏休み明けに多い健康トラブル2つ!

冷たいものを食べすぎていませんか?

久しぶりの学校生活で緊張していませんか?

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか?

腹痛

頭痛

この時期に頭痛が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか?

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

打撲(だぼく)のあとの皮ふの色、体のなかではこんな変化がおきていました。

内出血あざの色はなんの色?



ぶつけて「あざ」ができたとき、時間が経つと色が変わったことに気がついた人もいるかも。血管の外に出た血を分解・吸収する過程で、色の変化が起こっています。

赤 皮ふの下で、血管が破れて出てきた血の色が透けて見えています。

青 血の赤は血液に含まれる「ヘモグロビン」の赤。内出血でヘモグロビンがたくさん壊れると、青っぽい色になります。

黄色 皮ふの下の血が分解され吸収される過程で、「ビリルビン」という黄色い物質が作られます。黄色くなったら、もうすぐ治るサイン。



保健美化委員会取り組み状況

保健美化委員会では、9月14日の文化発表会にて、応急手当についての展示をします。

全校保健美化委員会で出された意見を元に、1・2年生の保健美化委員さんが夏休みに調べ学習という形で、一人ひとりが応急手当についてまとめてくれました。このまとめた資料を使って、みなさんに見てもらいやすい掲示物を作成していきます。

毎年、一生懸命作成した掲示物は、工夫もされていてわかりやすいと好評です。

みなさん楽しみにしててください。

保健美化委員さん、短期集中ですがみんなで協力して仕上げていきましょう!!

ぐっすりと眠れていますか??

なかなか朝起きられない、夜、眠りたくてもすぐに眠れない…。

睡眠の大切さをわかっていても、普段から十分に睡眠をとれているひとはどれくらいいるでしょうか。

睡眠が大切なのは、体の疲れをとるためだけではなく、

起きているあいだ、ずっと活動している脳を休ませることが必要です。

すぐ疲れやすくなったかも(-"-) 体調を崩しやすくなったかも(-"-) 集中力が続かなくなったかも(-"-)

思い当たることがあるひとは、意識して睡眠を確保するように心がけてみてください。寝ているあいだには、体の中でさまざまなホルモンが出ていて、新陳代謝をうながし、日中の活動で疲れたところとからだの調子を整えてくれます。すぐに効果を実感できなくても、積み重ねが大切です。

ケガをしたら



自分^{じぶん}でできる応急手当

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

すり傷

グラウンドでこけちゃった

- ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう
- ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る

- ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す



きり傷

カッターナイフで切っちゃった

- ✕ 血が出ていたら、なめる

- ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる

しゅっけつ おおきいとき 出血が多い時は 病院へ



つき指

ボールが当たった

- ✕ 指をひっぱる

- ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす
- ◎ となりの指とテープで固定

はれや痛みがひどい時は病院へ



さし傷

木の小さなとげがささった

- ✕ よごれた指でつまむ

- ◎ 毛抜きでつまんで抜く
- ◎ 消毒をする

ぬげないときや、残ってしまったときは病院へ



さし傷

さびた釘をふんでしまった

- ✕ 家で消毒するだけ

- ◎ 病院へ行く

はしょうふう 破傷風の危険があります



やけど

熱いお湯が手にかかった

- ✕ 氷を直接あてる
- ✕ すぐ薬をぬる

- ◎ すぐ水道水で冷やす

みず つよ水は強くあてずにやさしく



鼻血

急にでてきたよ

- ✕ 上を向く
- ✕ 首の後ろをたたく

- ◎ あごを引いて鼻をつまむ



目にゴミ

なにが目にいった

- ✕ こすってみる

- ◎ まばたきをして涙で流す
- ◎ 取れないときは、みずで流す



ねんざ

足をひねっちゃった

- ✕ 痛い足を地面につけて歩く
- ✕ あたためる

- ◎ その場で安静に
- ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす



今年の文化発表会では、普段の生活のなかで起こりやすい傷病を取り上げます。当日に展示のすべてを読むのはむづかしく、また、体育大会や体育の授業だけでなく、日常生活のなかでも知っている役に立つ情報なので、文化発表会後は保健室前の掲示板に掲示予定です。

