

ほけんだより 9月

令和5年9月1日
大泉町立西中学校
保健室

長い夏休みが終わり、2学期がはじまりましたね。有意義な時間が過ごせたでしょうか。ゲームや動画を見ていたら寝る時間が遅くなってしまった...など生活リズムが崩れてしまった人も多いのではないのでしょうか。9月は林間学校や体育祭などさまざまな行事があります。生活リズムを戻しながら、元気よく学校生活を過ごしましょう。

1・2年生は群新人大会に向けて一生懸命練習に励んでいますね。3年生は部活動を引退し、受験に向けて勉強に力が入り始めた頃でしょうか？ときどき息抜きをしながら、自分のペースで取り組んでみましょう。暑い日が続きますが、体調管理をしっかりしていきましょうね。

9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。

擦り傷をはじめ、捻挫や突き指、打撲などけがをしたことある人がほとんどだと思います。けがをしないよう気をつけることが大切ですが、応急処置についての知識をもつことも大切です。

次の質問に答えて、正しい知識を身につけましょう。



質問1 転んでしまった！膝から血が出ている。
水道で傷口を洗ったけど、このあとどうしよう？
傷の部分は・・・

1. 乾かす
2. 乾かさない



答え 2. 乾かさない

傷を治すためには「傷を乾かさない」ことが大切です。傷が乾燥すると生きている細胞が死んでしまいます。消毒すると正常な組織も破壊してしまいます。きれいに治すコツは、「十分に洗う」「乾かさない」「消毒しない」です。



質問2 捻挫してしまった！歩くときに痛む。
捻挫のときは冷やすと良いつて誰か言っていた気がする。とりあえず冷やそう。時間は・・・

1. 10分
2. 30分



答え 1. 10分

捻挫をした直後はすぐに冷やすことが大切です。冷やすことにより、痛みを軽減することができます。冷やす時間は10～15分くらいです。30分以上冷やしてしまうと凍傷も起こる可能性があります。捻挫をしたときは「安静」「冷却」「圧迫」「挙上」が大切です。あくまでも応急処置であって治療ではありません。処置がすみやかに医療機関を受診しましょう。

🍇🍇🍇🍇🍇🍇 **チャイルドケアサマーセミナーに参加してきました** 🍇🍇🍇🍇🍇🍇

西中からは5名の生徒が参加しました。乳幼児の世話の仕方や妊婦体験、子育て中のお母さんからの話を通して命の大切さを学び、改めて家族への感謝の気持ちを再確認しました。



赤ちゃんのおむつ交換って意外と難しい、



お腹に赤ちゃんがいるってこんなに大変なんだ



実際に赤ちゃんに触れあったり、出産のときの体験談などを聞き、貴重な体験をすることができました。



7つのまちがいさがし 答えは保健室廊下にあります

