



令和4年9月20日
門川中学校 保健室

暑かった夏も少しずつ肌寒くなってきましたね。また、夏休みから、一生懸命に取り組んできた体育大会も終わりました。運動をする機会も減ってきます。規則正しい生活(食事・運動・睡眠)を心掛け、体調管理をしっかりしていきましょう！



☆「救急の日」って、な～に？

「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、この日を救急の日といいます。昭和57年(1982年)に厚生労働省によって定められたそうです。簡単にいうと、“救急について知ろう！”という日になっているみたいです。みなさん、救急についてどのようなことを知っていますか？

☆ 救急とは、...

急に病気になった人や怪我をした人に応急の手当てをして、命を助けたり、けがや病気の悪化を防ぐことです。

☆ こんな時、どうする？

皆さんは、けがをした時、病気になった時、どのような行動をとりますか？それは、正しい方法でしょうか？次の、問題に答えてみてください。答え合わせは、保健室まで！

応急手当正しいのはどっち？

きちんとした知識を身につけよう

<p>1 すり傷・切り傷</p> <p>A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する</p> <p>B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる</p> 	<p>2 鼻血</p> <p>A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく</p> <p>B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する</p> 	<p>3 やけど</p> <p>A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安</p> <p>B すぐに薬をぬる</p> 
<p>4 手足のねんざ・打撲</p> <p>A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする</p> <p>B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす</p> 	<p>5 つき指</p> <p>A すぐに引っ張って、筋を伸ばす</p> <p>B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす</p> 	<p>6 足のこむら返り</p> <p>A 叩いて冷やす</p> <p>B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす</p> 

☆ 保健室に来たら、..

体育大会の練習・当日に、けがをした人がいましたね。その時に、保健室に来室してから何を話しましたか？皆さんは、中学生なので、状況説明(いつ、誰が、どこで、なにを、どのようにして、どうなったのか)がしっかりできるといいですね。

また、ねんざや突き指、骨折などの応急手当の基本を、保健室にも掲示していますが、..答えられますか？答えは、RICE療法です。部活動中に、ねんざや突き指などをした時は、活動をやめ、安静にするようにしてください。



大丈夫！と思い込み、無理をしてしまうと、悪化してしまったり、治るまでに時間がかかってしまったりします。「RICE」療法で、正しい応急手当ができるようになりましょう！



RICE の効果

- ・痛みを和らげる(苦痛の緩和)
- ・悪化の防止(進行を防ぐ)
- ・早期回復が期待できる

☆ 10月10日は、..

1学期に行った、眼科検診や視力検査の結果をうけて、眼科受診をしましたか？7月号のほけんだよりにも載せましたが、健康診断の結果を「水色」の紙で配付しています。まだ、受診していない人がたくさんいます。早めに受診をするようにしましょう！

また、1日にどれくらいゲームやスマートフォン等の画面を見えていますか？画面を集中してみていると、まばたきをする回数が少なくなっていることがあるのだそうです。30分に1回は、画面から

目を離して、目を休めるよう

にしましょう。また、目と画面との距離が近くなっていませんか？手のひら2つ分は、離すようにしましょう！

10月10日は



現在の受診率

23.5%