

ほけんだより 9月

令和5年
滝ノ水中学校
保健室

9月の保健目標 規則正しい生活をしよう/けがの予防 9月の安全目標 交通法規を理解し守ろう

2学期が始まり1週間がたちました。今年は残暑が厳しいと言われています。だるさや疲れを感じている人はいませんか？そんな人は、夏の疲労が残っているのかもしれない。

早寝・早起きをする、朝ご飯を食べる、寝る前にスマホを見ない、お風呂にゆっくりつかる、冷たいものを控えるなど、自分で工夫をして体をいたわってあげましょう。行事が盛りだくさんの2学期を元気にスタートできるといいですね。

夏の疲れをとるために効果的なこと

夏の疲労、
残って
いませんか？



睡眠のリズムを整える



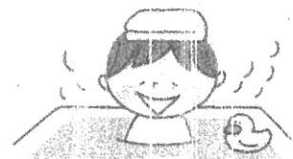
夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

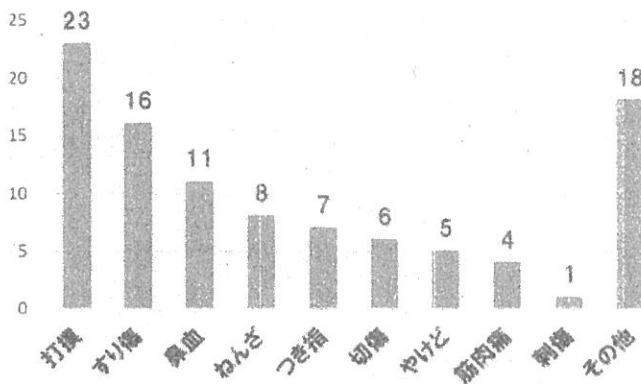
ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

けがの手当てを知ろう

<一学期に保健室で手当てをしたけがの種類と人数>



左のグラフは今年の1学期に保健室で手当てをしたけがの種類と人数です。多かったけがは、1位 打撲、2位 すり傷、3位 鼻血でした。毎年体育大会の練習が始まると、けがをする人が急増します。これらのけがはいつ誰に起こってもおかしくありません。けがをしたらそのまま保健室に駆け込むのではなく、自分でできる手当てをしてから、保健室に来ることができるといいですね。

ケガをしたら...
まずは自分でできること

顔をうつむきぎみにして座り、小鼻を強めに5~10分位つまみます。のどに血が流れ込んでしまうので、上を向かないようにしましょう。



鼻血の止め方



秋は台風・気圧の変化に注意!

今年はお盆に台風が直撃をしましたが、夏の終わりから秋にかけては台風が多くなる時期です。台風の接近が予想されるときは、最新の情報を正しく得て、風や雨による被害へ備えましょう。

また、台風に限らず雨の日の保健室では、「頭が痛いです…」とつらそうにやってくる人が多いです。これは気圧の変化を感じ取る内耳（耳の奥にある渦巻き状の器官）がセンサーのような役割をして、交感神経を刺激するため、頭痛やめまい、肩こりといった様々な不調が起こると言われています。気圧の変化による頭痛には、耳の周りの血流をよくすることが効果的です。下の図のように耳を軽く引っばってクルクルとマッサージをするのが、頭痛の予防・改善におすすめです。

台風の接近が予想されるときは

風で飛ばされそうなものは、室内に入れるか固定する

避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておく

備蓄品を確認し、非常持ち出し袋も準備しておく

最新の気象情報や避難情報をごまめにチェックする

雨の日の頭痛が辛いという人はぜひ試してみてね!

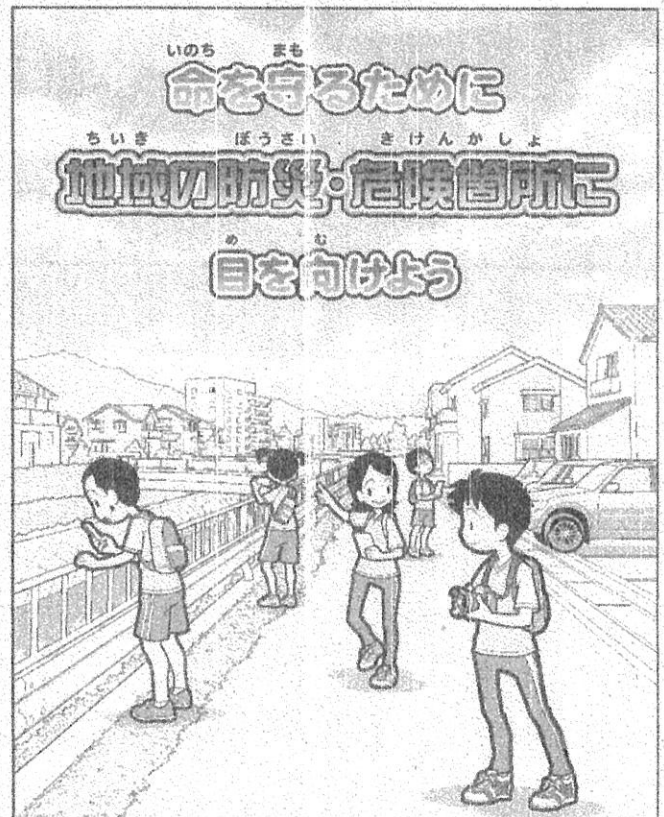
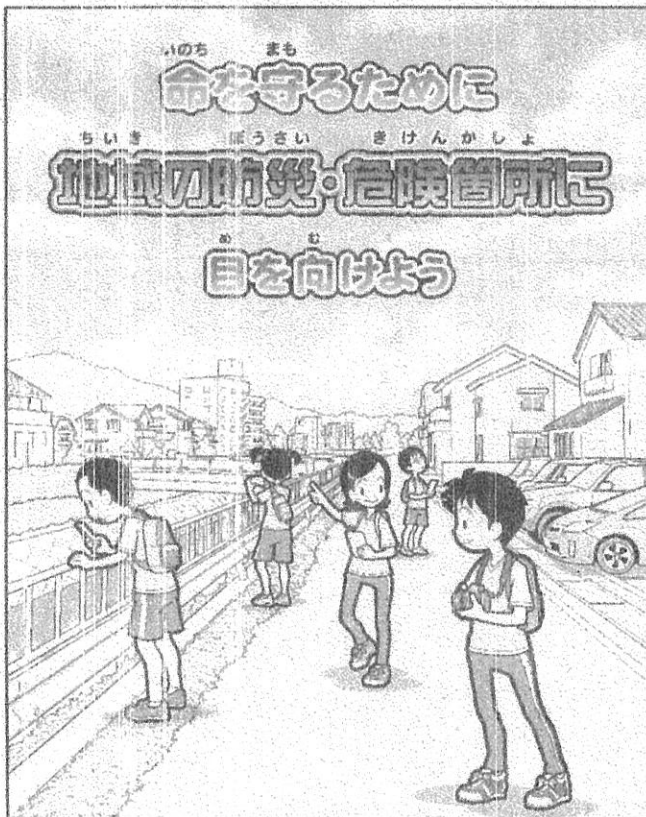
気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、ゆっくりと回したりして、血流をよくするといいですよ!

★今月の間違いさがし★

7つの違いをさがそう!



答えは保健室前の掲示板を見てね♪