

# ほけんだより

## 9月

令和2年9月  
滝ノ水中学校 保健室

まだまだ日中は暑い日が続きます。登下校、保健体育科の授業や部活動では、こまめに水分補給を行い、手足や首を水で濡らして冷やすなど熱中症対策を行いましょ。

感染症予防の基本は手洗いです。食事の前、トイレの後、登校・外出後、掃除の前後、目・鼻・口・マスクを触る前・触った後、多くの人が触る物を使う前、動物・昆虫を触った後は手を洗いましょ。全部は難しくても、1日の手洗い回数を増やしましょ。手指の消毒は、手洗いができないときに行えば充分です。集団生活の中で自分ができることを実践しましょ。



## 皮膚を清潔に保とう!

思春期になると成長ホルモンや性ホルモンの分泌量が増加して、体だけではなく、皮膚・肌も変化します。個人差はありますが、年齢に合った肌ケアの方法があります。日本の夏はただでさえ、多湿のため、汗に混じって雑菌や細菌が肌に炎症を起こしやすい環境です。

たくさん汗をかいたら洗い流して、皮膚を清潔に保ちましょ。

### 思春期 ニキビ Q & A

Q 何回も顔を洗っているのにニキビができた!

A 洗いすぎると必要な水分や油分まで落としてしまうので、洗顔は1日2回まで。ゴシゴシこすらず優しく洗い、保湿も忘れずに。

Q ニキビはつぶしてもいい?

A ニキビをつぶすと雑菌が入り、あとが残る原因になります。つぶさず、市販の薬を塗るか皮膚科に相談を。

Q ニキビを隠したい!

A マスクをつけたり前髪をかぶせたりすると、ニキビを悪化させる原因になります。気になっても、刺激しないようにすることが大切です。

ニキビだけではなく、夏は蚊に刺されて腫れやかゆみという皮膚トラブルも多くなります。蚊は血液を媒介する生物なので、デング熱やマラリア、日本脳炎など世界では、人間を一番死に至らしめる生物です。日本では、蚊が血液を媒介する感染症はまれなので、そこまで恐れる必要はありませんが応急手当てや蚊に刺されない対策を知っておきましょ。

### 蚊に刺されたときの手当て

**これはダメ**

- × かきむしる…とびひになってしまふことがあります
- × つめを押し付けてバツ印をつける…皮ふを傷つけるだけで意味がありません

**正しい手当て**

- 保冷剤などで冷やす…かゆみが和らぎます
- 必要に応じて薬を使う
- かきむしり防止にばんそうこうを貼るのも○

👉 刺される前に対策を

- 蚊の多い場所へ行くときは、虫よけスプレーを使いましょ
- 家の周りに水がたまったバケツや水たまりなどがあれば撤去しましょ

## 健康診断 9月の日程

- 24日 歯科検診1年 \*朝食後、歯みがきをしてくること。
- 28日 耳鼻科検診3年(抽出) \*耳掃除をしきましょ。

# 9月9日は救急の日

からだってすごい!

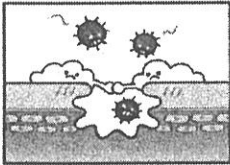
## ケガが治るまでを見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。傷口ではどんなことが起こっているのでしょうか?



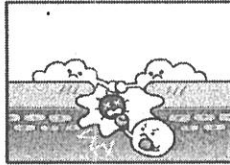
湿潤療法のパッドは、このからだの仕組みを、傷口を空気に触れさせないで行うことで早くキレイに治す目的があります。パッドは傷より大きいものを選ばないと、傷を治すために体から出る浸出液がパッドからこぼれてしまうので貼る前に気をつけましょう。

### ① 血をとめる



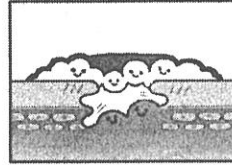
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

### ② バイキンをやっつける



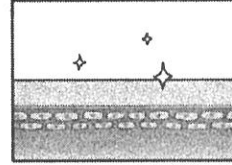
白血球がバイキンと戦う

### ③ 傷口を埋めてくっつける



線維芽細胞が働いて、傷口を埋める

### ④ 新しい皮ふができる



表皮細胞が皮ふの表面をおおう



地震だ!

## こんなときどうする?



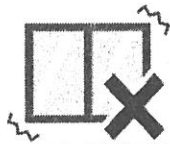
### 家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。揺れがおさまっても1人で動かず、おうちの人や近所のおとなの人と一緒に行動しよう



### 学校にいるとき

ろうかの窓ガラスには近づかないで。揺れがおさまったら、先生の指示にしたがって落ち着いて動こう



### 外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう



### エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、とまった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう



災害は突然やってきます。突然のことに驚いたとき、適切な判断をするのは困難です。しかし、こんなときどうする?と普段から話し合っておけば、思い出して行動できる可能性が高くなります。また、災害に役立つ情報などをアップデートすることも大切です。防災の日をきっかけに災害時の対応について考えてみましょう。

## 「成長曲線」と「肥満度曲線」について

8月31日に「成長曲線」と「肥満度曲線」を配付しました。今年度は約2ヶ月の休校期間もあり、生活習慣がいつもと違う人もいます。配付した「成長曲線」では、皆さんのこれまでの成長過程を知ることができます。「肥満度曲線」は、食事や運動量等の生活習慣によって変化しています。大きく線が折れている場合には、この1年で生活習慣に変化があったか、振り返ってみましょう。もし気になることがあれば、保健室に相談にきてください。