

すこやか

名古屋市立豊国中学校 保健だより

令和4年度 9月号

夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みモードは、リセットされていますか？つい気がゆるんで夜更かしをしてしまう→朝起きる時間が遅くなる→食事の時間や回数がずれてしまう・・・と不規則な生活リズムや暑さの影響が原因で体のだるさがあったり、自分のペースで生活していた休みから、学校生活への切り替えで、心のしんどさを感じていたりする人も少なくないと思います。

リズムを立て直すためには、まずは早寝早起き。特に「早寝」ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準となります。「あと5分」・・・とぎりぎりまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起き、朝食をしっかりとして・・・学校生活を中心とした生活に切り替えていきましょう。

体や心のしんどさを感じたときは、無理をせず、周りの誰かに話してみてくださいね。

夏の疲れをとるために効果的なこと

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

安心と安全

～似ているけれど、ちょっと違う～

安心→気にかかることがなく、こころが落ち着いていること。
安全→危険を受ける心配がないこと。



安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。もしものときに備えて防災グッズを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とは言えませんよね。









家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起こるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、年に一度、家族で話し合ってみましょう。



けがをした！ どうする??




正しい、応急処置を覚えておくことで、けがの影響を小さくすることができるかもしれません。自分を、周りの人を守るためにもいざというときどうしたらよいのか知っておきましょう。

<p>! 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！ シャツが血に染まっていき、パニック状態に。</p> 	<p>◆ 5分以上の圧迫止血を！ ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に上げます。 ■ ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。  <p>ビニール袋などで手を覆って感染を防ぐ</p>
<p>! 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！ 一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。</p> 	<p>◆ 絶対に目を離さず様子を見守る ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。 ■ 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！  <p>頭を打ったら必ず病院へ！</p>
<p>! 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！ 「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。</p> 	<p>◆ ゆっくり呼吸するように促す ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。 ■ 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。  <p>過呼吸で死んでしまつてはなりません</p>
<p>! サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！ 「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。</p> 	<p>◆ まずは基本の応急手当を！ ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ねんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。 ■ 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。  <p>プレーを続けると悪化の危険が！</p>

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

応急処置の合言葉は PRICES プライシス

運動中に打撲やねんざなどのけがをしたとき、どうすればよいか知っていますか？ 的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。

	<p>P プロテクト Protect (保護) ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する</p>	<p>R レスト (安静) Rest 楽な姿勢を保つ</p> <p>I アイス Ice (冷却) 氷で患部を冷やす</p> 
<p>C コンプレッション Compression (圧迫) 患部を圧迫する</p>		<p>S サポート Support (固定) もしくは Stabilization (安定) 患部を固定して安定させる</p>

生理用品が足りないとき、困ったときに使うことができるよう、女子トイレに生理用品を設置しました。今まで通り、保健室にも準備してあります。心や体のことで心配なことがあるときは、保健室にいつでも相談にきてください。