

★ほけんだより★

NO. 7 令和元年9月2日
行田市立忍中学校 保健室

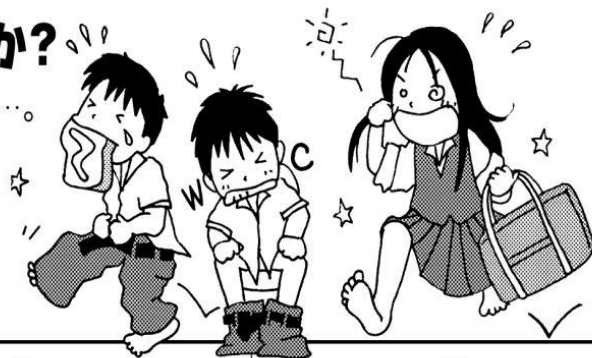
長かった夏休みが終わり、学校生活が始まりました。みなさん夏休みは楽しく充実した日を過ごすことができましたか？夏休みにいろいろ頑張った成果を発揮できるチャンスです。体と心を学校モードに切りかえて、新しいスタートを切りましょう。

9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わると思いますよ、その生活。

毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、

早起きも「習慣化」させてみませんか？



明日、10分早く起きてみる！

時計クン！
起こしてね！



自力で起きようね

明日の準備は夜のうちに！



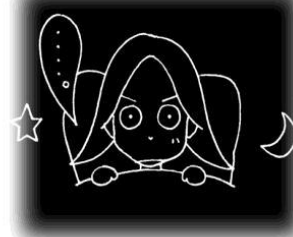
明日でいいや～は失敗の元

朝食後、とにかく便器に座ってみる



出なくても！

夜は30分早く消灯してみる！



眠くなくても光の刺激をなくそう！

毎日食べよう 朝ごはん！！

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？

朝、目覚めたとき人間の体はエネルギーが空っぽです。朝ごはんを食べると、眠っていた体が目を覚まし、体が温まって脳も活発に活動し始めます。

だから、朝ごはんを食べないとエネルギー不足になり、勉強に集中できなかつたり、運動しようと思っても思うように体が動かなかつたりするのです。

『こんなことに気をつけて朝ごはんを食べよう！』



- ①夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食したりしない。
(前日に食べたものが、消化されずに胃に残って食欲がわからないため)
- ②夜更かししない。(睡眠不足で食欲がわかなくなつたり、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなくなつたりするため)
- ③炭水化物を必ず食べる。(脳や体のエネルギーになるため)
- ④果物を食べる。(身体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれているため)

よくあるケガ **でも** よく知ってる？

切り傷

刃物やガラスなどで、皮ふやその下の組織を切断した状態



! 出血が多いことがある。

+

出血を止めるには

傷口に清潔なハンカチやタオル、ガーゼを当てて、上から強く押さえます。



傷が深いときや出血が多いときは病院へ。

すり傷

強い摩擦で皮ふの表面が傷ついた状態



! 傷口が砂や土で汚れていることが多い。

+

傷口が汚れているときは

水道水で、汚れをきれいに洗い流します。



傷口が汚れたまま保健室に来る人がいます。汚れたままでは、手当てができません！必ず水で洗ってから、保健室に来てください。

やけど

お湯や熱い油、炎や熱いやかんなどに触れて、皮ふが傷ついた状態



! 水ぶくれを破ったり、薬をつけたりしない。

+

やけどをしたら

できるだけ早く、水で冷やします。



10円玉より大きな水ぶくれができていたり、皮ふが白っぽくなったり黒く焦げたりしている場合は、必ず病院へ。

ねんざ

ひねったり、くじいたりして関節やその周辺が傷ついた状態



! けがをした部分をもんだり、引っばったりしない。

打撲

人やものにぶつかって皮ふや周辺の組織が傷ついた状態



! 他のけがと同時に起こることが多いので、見逃さないで。

鼻血

鼻の内側の細い血管が破れて出血した状態



! のどに流れてきた血は飲みこまないで、吐き出す。

+

鼻血が出たら

小鼻をギュッとつまんで、顔を下向きに。



+

ねんざ・打撲をしたときは

氷水を入れたバケツなどにつけて冷やす。



ケガをした部分をなるべく動かさないようにして、病院へ。



ひどい腫れや痛み、変形があるときは、骨折の可能性があるので、すぐに病院へ。



頭、胸、腹を強くぶつけたときは、必ず医師の診察を。

応急手当ては、あせらず、落ち着いて



★保健室からお願い★

- むし歯等の治療が夏休み中に終わった人は、治療報告書を提出してください。
- 夏休み中に学校管理下（部活動や登下校）でケガをして医療機関を受診した人は、スポーツ振興センターの申請がありますので、お知らせください。
- 給食が明日から始まりますので、歯ブラシを持ってきてください。給食後の歯みがきはきれいな歯を保つために欠かせません！！