

ほけんだより 9月

令和2年9月7日
藤井寺市立第三中学校
保健室

まだまだ残暑が続く中、体育大会の練習が始まり、体調不良やケガも多くなる時期です。9月9日の「救急の日」に合わせて、応急処置のやり方やお家の救急箱の中身を見直してみるのもいいですね。



捻挫や突き指、骨折などの応急処置の基本は
RICE (ライス) といわれています。

基本の手当ての仕方

擦り傷

外でケガをした時には、傷口が砂や泥などで汚れていることが多いので、まず水で砂や泥をよく洗い流します。



捻挫

まずはケガした部分を動かさないようにすることです。そして氷を入れたビニール袋か、冷たい水で20分～30分くらい冷やします。



突き指

氷を入れたビニール袋、湿布などで突き指したところを冷やします。



鼻血

少し下を向いて、小鼻（鼻のふくらみの部分）を抑えるようにします。



覚えておきたい RICEって何?

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression
押さえて圧迫

Elevation
心臓より高くあげる

ルールに向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人の距離をあげましょう」など。きょうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれませんが、でも、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっています。



なんだかなあ～

思い当たるものはありますか？

なんだか体がだるいなあ～



朝ごはん、食べていますか？
抜くとパワーが足りなくなつて、頭がぼおつしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日ははじめましょう

なんだかやる気がでないなあ～

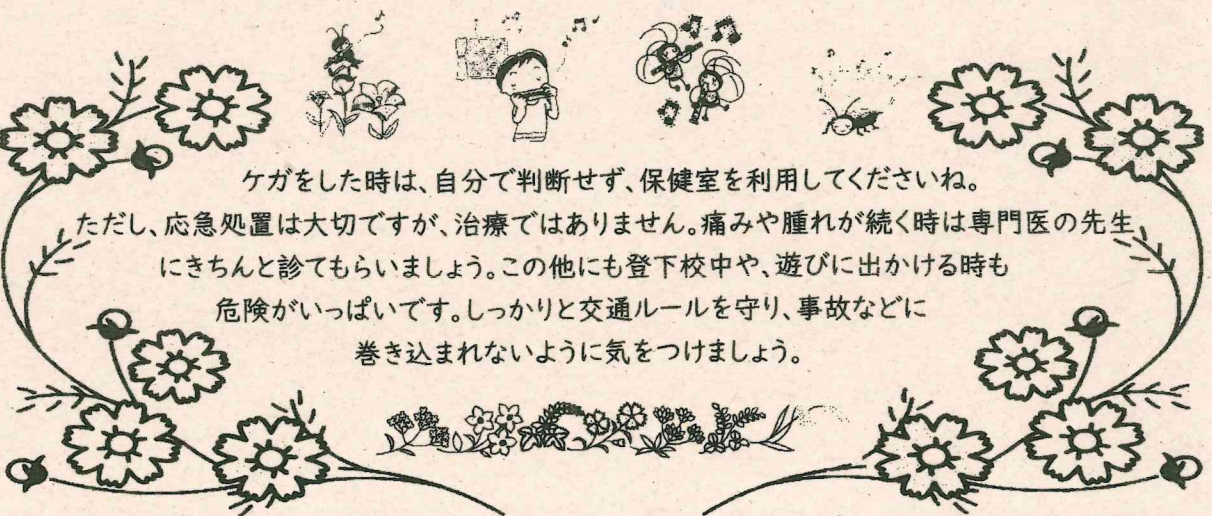


心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。
そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しにきてくださいね。

～9月の保健行事～

日時	項目	対象生徒
9月4日(金)5限目	2測定・視力	2年生
9月4日(金)6限目	2測定・視力・聴力	1年生
9月11日(金)5限目	2測定・視力・聴力	3年生
10月1日(木)9:00～	耳鼻科検診	アンケートによる抽出
10月7日(水)13:30～	眼科検診	アンケートによる抽出
10月8日(木)9:00～	歯科検診	全員

上記のように、10月に耳鼻科検診と眼科検診を予定しております。この2つの検診はアンケートを元に抽出された生徒が対象となります。
つきましては、本日アンケート用紙を配布していますので、お子様と相談していただいてご記入の上、9月11日(金)までにご提出ください。
何かご不明な点がございましたら、遠慮なく保健室までお問合せ下さい。よろしくお願ひ致します。



ケガをした時は、自分で判断せず、保健室を利用してくださいね。

ただし、応急処置は大切ですが、治療ではありません。痛みや腫れが続く時は専門医の先生にきちんと診てもらいましょう。この他にも登下校中や、遊びに出かける時も危険がいっぱいです。しっかりと交通ルールを守り、事故などに巻き込まれないように気をつけましょう。

