



# ほけんだよ9月

令和5年9月4日  
呉市立両城中学校

## 9月の保健目標

- けがの防止に努めよう
- 応急手当を知ろう

**9月9日は救急の日**

夏休みも終わり、先週から2学期がスタートしました。県や市内では、新型コロナウイルス感染症が増加傾向です。引き続き、感染対策（健康観察、手洗い、消毒、換気）を意識して行動しましょう。また、暑さも心配です。熱中症対策（水分補給、体を冷やす、積極的な休養、無理をしない、直射日光を防ぐ など）を行い、自分の命は自分で守りましょう。

## けが予防4つのポイント



<h3>1 朝食摂取</h3> <p>体や脳がエネルギー不足だと、思うように動きません。</p>	<h3>2 ウォーミングアップ</h3> <p>体を温めて、動かす準備をしましょう。</p>	<h3>3 無理をしない</h3> <p>体調の変化や体の痛みを感じたら、無理せず休みましょう。状態によっては、早めの病院受診を。</p>	<h3>4 運動後のケア</h3> <p>ストレッチをして運動で使った筋肉をほぐし、十分な睡眠で体を休めましょう。</p>
--	--	---	---

何か困ったことや不安なことがあれば、小さなことでもすぐにお家の方や先生達に話してみてください。日記に書くのもOK!



### 「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？ 親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

## 2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる？

こんなことない？

<p>朝。できることなら <b>起きたくない</b></p>	<p>おはよう</p>	<p>睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいい？ ふとんに入る時間を決めよう。</p>
<p>朝ごはん？ <b>食欲ない...</b></p>	<p>おはよう</p>	<p>寝る直前までおやつを食べてない？ 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。</p>
<p><b>下痢だ...</b> <b>便秘だ...</b></p>	<p>おはよう</p>	<p>冷たいものを食べすぎてない？ 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。</p>
<p>夜なのに... <b>ちっとも眠くならない</b></p>	<p>おはよう</p>	<p>スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。</p>
<p>なんかぐっすり <b>眠れてない気がする</b></p>	<p>おはよう</p>	<p>スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない？ 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。</p>

### <2学期>身長・体重測定

全学年 9月中旬～下旬頃の実施を予定しています。


体育授業の前半で実施します。結果は、後日配布します。

**今月の日程**

# 友だちがケガをした！どうする!?


あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

**!** 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。




**+ 5分以上の圧迫止血を！ +**

- 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挙げます。
- 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。



ビニール袋などで手を覆って感染を防ごう

**!** 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。




**+ 絶対に目を離さず様子を見守る +**

- 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！




頭を打ったら必ず病院へ！

**!** 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。




**+ ゆっくり呼吸するように促す +**

- 「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。



過呼吸で死んでしまうことはありません

**!** 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。



**+ まずは基本の応急手当を！ +**

- なんざや骨折の可能性もあるので、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。



プレーを続けると悪化の危険が！

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