



令和2年9月1日



No. 8 小笠原中学校 保健室



9月になりました。先週の2日間の登校日で、少しは生活リズムが取り戻せたでしょうか。例年とは少し違った夏休みだったかと思いますが、久しぶりに皆さんの顔を見て、日焼けがさらに進行した子、背が少し伸びて、目線が高くなった生徒など、皆さんの成長を感じることができて、とても嬉しかったです。

2学期もダンス発表会や宿泊行事など、行事がたくさんあります。学校生活のリズムを早く取り戻し、ケガや病気に気を付け、2学期もがんばりましょう！

### 9月の補食・食育内容

- 2日(水) ヨーグルト    16日(水) ヨーグルト飲料
- 10日(木) お弁当の日    23日(水) ヨーグルト

10月からは、ローカルベーカリーさんの補食が始まります！  
お楽しみに♪



## ～9月の保健目標～ ケガの防止に努めよう！

！9月9日は「救急（99）の日」！



始業式で「休み時間の過ごし方」についてお話がありましたね。ケガが最も起こりやすいのは、休み時間です。授業から開放されて、テンションが上がっている時などに、走ったり、取っ組み合いなどをするとケガが起こりやすくなるのは、想像できますよね。落ち着いた生活を意識して、ケガの防止に努めましょう。

学校だけでなく、部活や休日でも、ケガをする可能性はあります。もし、ケガをしてしまった時のために、自分でできる応急手当の方法をおさえておきましょう。

**自分でできる**

**応急手当の基本は3つ**

こんなときは

●保健室または病院へ

- 痛くて動かせない。
- 変色したり、変形したりしている。
- 出血量が多い。
- 気分（顔色）が悪い。
- 冷や汗が出ている。

洗う	冷やす	押さえる
<p>すり傷      目にゴミが入った</p> <p>水道の流水で、傷口を洗い流す。</p> <p>洗面器の水の中で、まばたきをする。</p>	<p>やけど      突き指・打撲</p> <p>水道の流水で、痛みがおさまるまで。</p> <p>氷を入れたビニール袋で、20分間。</p>	<p>切り傷      鼻血</p> <p>清潔なハンカチなど、顔を下に向け、小どを傷口に当てて。</p> <p>顔を下に向け、鼻をつまむ。</p>
<p>≡ニ知識</p> <p>薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。</p>	<p>≡ニ知識</p> <p>やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。</p>	<p>≡ニ知識</p> <p>鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。</p>
<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。</li> <li>●傷をつけずに、異物を取る。</li> <li>●水道水の塩素には、消毒の効果も。</li> </ul>	<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●やけどをした部分の温度を下げる。</li> <li>●腫れや痛みをおさえる。</li> <li>●ケガの回復を助ける。</li> </ul>	<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。</li> <li>●下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。</li> </ul>

**応急手当の後も自分でチェック**

- ⚠ 傷の状態（痛み、腫れ、変形）や傷口の変化に注意。
- ⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。