



令和元年9月2日

No. 12 小笠原中学校 保健室



1年で最も長いお休みの夏休みが終わり、9月になりました。先週の3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。久しぶりに皆さんの顔を見て、真っ黒に日焼けした子、背が少し伸びた子、ちょっと大人っぽくなっている子など、ちょっとした変化を感じることができ、なんだかドキッとしました。と、同時に「学校始まっちゃったな〜。」と現実を突き付けられました。

2学期も総合発表会や運動会などの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月の保健目標～

ケガの防止に努めよう！

中学校職員室 小中学校体育館



学校には2つ！他にどこにあるか探してみよう！

自分でできる 応急手当ての基本は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。 洗面器の水の中で、まばたきをする。</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>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。 氷を入れたビニール袋で、20分間。</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>切り傷 鼻血</p> <p>清潔なハンカチなど、傷口に当てて。 顔を下に向け、鼻をつまむ。</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"> ● 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。 ● 傷をつけずに、異物を取る。 ● 水道水の塩素には、消毒の効果も。 	<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● やけどをした部分の温度を下げる。 ● 腫れや痛みをおさえる。 ● ケガの回復を助ける。 	<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

応急手当て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。

保健面談が始まります！

毎年行っている、養護教諭と全校生徒一人ずつ面談を行う、保健面談が9月10日(火)から始まります。面談は、保健室で約10分程度、昼休みや放課後の時間に行います。3年生から開始するため、1年生は11月頃の予定です。

起床時間や朝食の状況などの生活習慣の聞き取りと、今年は「自己肯定感チェック」を事前に行い、その結果も説明する予定です！詳細は、学年ごとに日程が近くなりましたら、連絡します。

9月の補食・食育内容

- 7日(土) ヨーグルト飲料
- 11日(水) お弁当の日
- 13日(金) ヨーグルト
- 28日(土) ヨーグルト

