

9月号

あおぞら



夏休みが終わりました。大きな事件・事故もなく、無事2学期を迎えることができ安心して
います。今年の夏休みはどうでしたか?たくさん思い出を作った人、部活動やクラブ活動に打ち込
んだ人、勉強に意欲的に取り組んだ人など様々だと思います。気持ちを切り替えて、2学期も事故
やケガなく元気に頑張りましょう!

9月9日は、救急の日



応急手当正しいのはどっち?

きちんと
した知識を身に
つけよう

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血
していたら清潔なハンカチなどで傷
口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこう
を貼る。出血してい
たら、ティッシュペ
ーパーで押さえる



2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、
上を向く。首の後
ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、
奥に向かって強め
に圧迫する



3 やけど

A すぐに流水で冷やす。
痛みが軽くなる
までが目安

B すぐに薬を
ぬる



4 手足のねんざ・打撲

A 動くかどうかすぐ確かめ
る。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧
迫するように弾性包帯
などで巻く。患部を心臓より高く挙
げて、氷やアイスバッグで冷やす



5 つき指

A すぐに引っ張って、
筋を伸ばす

B ケガをした指を、と
なりの指と一緒にテ
ープで巻いて固定。その
上から氷やアイスバッグで冷やす



6 足のこむら返り

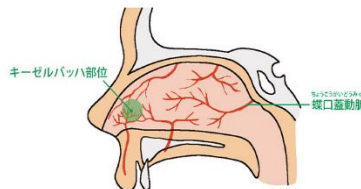
A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向
かってゆっくり
押す。ふくらは
ぎのマッサージで筋肉をほぐす



80 85 87 76 82 71 : 最

～鼻血～



引用: あなたのかかりつけ健康サイト サワイ健康推進課

打撲、ひっかき傷、一時的な興奮、内因性疾患(生活習慣病等)などが原因で、ほとんどがキー
ゼルバッハ部位(鼻の入口に近い静脈)からの出血です。

5～10分で止血できますが、止まらない場合には病院を受診しましょう。

【止血のポイント】

- ①ベルトなどをゆるめ、いすに座る。
- ②キーゼルバッハ部位を指でつまみ、安静にする。
- ③軽く下を向くようにする。顔を上に向けない。(血が喉にまわってしまうため。)



正しい生活リズムに戻そう！

1. 3食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。

→話を聞くと1日2食という人も…。



2. トイレに行く週間を！

排便を我慢していると、便秘になりやすくなります。



3. ゆっくり入浴する。

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



4. 適度な運動をする。

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



5. 夜更かししない

深夜に成長ホルモンを促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう！

→0時を過ぎてから寝ている人はいませんか？



Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

学校に行きたくない

なんだかだるい

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



～保護者の方へ～

夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期にもたくさんの行事が開催されます。子ども達が安心して、楽しく学校生活を送ることができるように、引き続きサポートしていきます。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

夏休み前、健康診断で受診のお知らせを配布した多くの生徒が受診をして、用紙を提出してくれています。ご協力ありがとうございます。まだ受診がお済でない場合には、受診をしていただき、用紙を学校までご提出お願いいたします。ご不明な点などありましたら、いつでもご相談ください。