

ほけんだより 9月号

令和5年9月1日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

2学期が始まりました。勉強、部活、リフレッシュ、それぞれに充実した夏休みを過ごせたでしょうか。みなさんの思い出話、たくさん聞かせてくださいね。夏休みが終わっても、厳しい残暑は続いています。こまめな水分・塩分補給と休養を忘れず、引き続き熱中症に注意して過ごしましょう。新学期は、誰でも心と体の疲れを感じる時があると思います。誰かに話してみたり、時にはひと休みをしてみたり、自分のペースで進んでいけると良いですね。



西中生「けが」の実際



昨年度、けがで保健室に来室した人は、のべ232人でした。このうち、特に多かった場所・場合をランキングにしてみました。

けがが起きやすい場所	1位	教室	68人
	1位	体育館	68人
	3位	校庭	51人

けがが起きやすい場合	1位	体育授業	84人
	2位	その他授業	43人
	3位	部活動	30人

この他、移動中の廊下・階段でのけが、学校行事でのけがも多く見られました。けがの発生には、心と体の状態や身の回りの環境が関係していると言われています。

学期始めは、疲れも出やすく、不注意から起こるけがも多くなります。日々の疲れをため込みすぎないように、休憩やリフレッシュの時間も大切にしてくださいね。



9月の保健目標 けがの予防をしよう



9月9日は「救急の日」

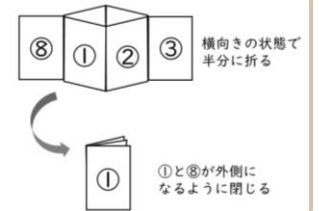


日本では、1日に約200人、7分に1人が心臓突然死で命を失っています。その多くは、心臓がけいれんし、全身に血液を送り出せなくなる不整脈「心室細動」が原因です。数秒で意識を失い、数分で全身の細胞が死んでしまいます。

命を救うためには、迅速な「心肺蘇生」と「AEDを使った電気ショック」が必要です。ほけんだより9月号には、この2つの方法について書かれた「折り本」の付録をつけています。あなたの知識が、いつか誰かの命を救うことに繋がるかもしれません。この機会に、ぜひ読んでほしいと思います。

折り本の作り方

1. ----- 点線のところを切りとります。
2. —— 山折りにします。
3. - - - - - 谷折りにします。
4. 図のように組み立て、本にします。



西中学校には、AEDが2つ設置されています。もしものとき、1秒でも早くAEDが使用できるよう、みなさんも設置場所を知っておいてください。



①保健室の中



②保健室の外

知っておきたい はじめの手当て

どんなに気を付けていても、けがをしてしまうことってありますよね。そんなとき、はじめの手当てを知っていると、痛みを和らげられたり、早く回復できたりします。今回は、学校でよく見るけがの手当て8つを紹介します。



すり傷

傷口をよく洗います。傷口をガーゼなどで保護します。傷口を乾かさないように保護すると、早くきれいに治ります。深い傷は病院へ。

打撲

氷のうなどで冷却し、安静にします。包帯などを使って圧迫固定し、患部を心臓より高くすると、悪化を防ぐことができます。

捻挫

氷のうなどで冷却し、安静にします。副子(ふくし)などを使って固定し、打撲と同様に挙上すると悪化を防ぐことができます。

鼻血

小鼻をつまんで下を向きます。つまんで圧迫することで、止血ができます。上を向くと、のどに鼻血が流れて気持ちが悪くなります。

目のけが

目に砂やごみが入ったときは、清潔な洗面器などに水を入れ、水中でまばたきをします。無理にこすると目を傷つけてしまいます。

とげ

毛抜きなどで引き抜きます。皮フの中に入ってしまった場合、途中で折れてしまった場合は、無理に抜かず、病院を受診しましょう。

頭部打撲

安静を保って病院を受診します。見える傷はなくても、後から致命的な脳損傷を起こす可能性もあります。必ず病院を受診しましょう。

やけど

冷水でよく冷やします。やけどは広くて深いほど重傷です。水ぶくれができたなら、つぶさないようにして病院を受診しましょう。

実習生についてお知らせ

9月～11月にかけて、5名の実習生が西中学校へ学びに来ます。

○ 学校より 3名

看護師になるために勉強しています。

実習期間は、9月13日(水)～14日(木)の2日間です。

○ 大学より 2名

養護教諭(保健室の先生)になるために勉強しています。

実習期間は、9月26日(火)～10月20日(金)と10月31日(火)～11月24日(金)のそれぞれ4週間、火・木・金曜日です。※1名ずつ

限られた期間ですが、貴重な機会です。たくさんお話できると良いですね。



保護者の方へ

ほけんだより8月号でお知らせした通り、今月は保健委員会よりプラークテスターが配布されます。西中生の歯の実態を把握するだけでなく、自分の歯みがきについて見つめ直し、むし歯予防へ繋がれるようにと、保健委員の生徒が考案・作成した「保健委員会だより」や「ワークシート」も合わせて配布します。保護者の方は、お子様が使用するプラークテスターにアレルギーの心配はないか、成分表を必ずご確認ください。ご協力をお願いします。

1学期は、昼休みに身長を測りに来室する人がたくさんいました。健康診断は終わりましたが、やっぱり気になりますよね。みなさんが健康診断を受けたように、先生たちも夏休み中に健康診断を受けます。毎日のように「先生、身長〇〇cm伸びた!」と、嬉しい報告を聞いていた私は、自分にもちょっぴり期待…(笑)が、結果は0.3cm縮んでいました。誤差だと思いつつも、みなさんがうらやましい!と思った夏休みでした。

毎月のひとりごと

