










# ほけんだより 5月

令和4年5月13日  
文京区立文林中学校  
保健室

入学・進級して1か月が経ちました。今年度は昨年度までと比べて実施できる行事が増え、忙しい日々が続いています。心と体の健康は保たれているでしょうか。今の時期は季節の移り変わりです。不安定な気候になっています。衣服の調整を適宜行い、熱中症対策も心がけてほしいです。心や体に不調が現れた時は無理をせず、いつでも保健室を利用してください。

保健室は、「いつでも」「だれでも」利用してよい場所です。全員が気持ちよく保健室を利用することができるよう、ルールやマナーを守って利用してくださいね。

<p><b>目的</b></p>  <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p><b>目的</b> だいじょうぶ?</p>  <p>体の調子がすぐれない</p>	<p><b>目的</b></p>  <p>体や健康について学びたい</p>	<p><b>目的</b></p>  <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p><b>注意</b></p>  <p>継続的な手当はできません。家でしてね</p>	<p><b>保健室を利用するときの約束</b></p>  <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p><b>注意</b></p>  <p>内服薬は出せません</p>
<p><b>ルール</b></p>  <p>先生にことわってから来る</p>	<p><b>ルール</b></p>  <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p><b>ルール</b></p>  <p>室内では静かに</p>	<p><b>ルール</b></p>  <p>備品等に勝手に触らない</p>

## 健康診断が始まっています！

4月より、健康診断を行っています。病気の早期発見・早期治療のためにも、学校の健診において「受診のお知らせ」をもらった人は、速やかに医療機関を受診しましょう。医療機関を受診した後は、「学校への連絡票」を担任の先生へ必ず提出してください。

また、健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンスです。受診のお知らせをもらわなかった人も、これを機に自分の体や生活習慣を見直しましょう。



# けがをした時に自分でできることを覚えておこう！

## 傷の手当

傷口についた砂や土などを水道水で洗い流します。土や砂利が多くついて取れないときや、深い傷などのときは病院へ。



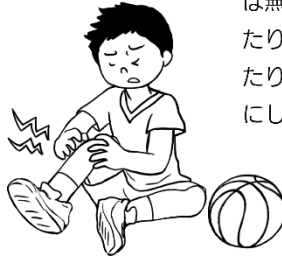
出血がある場合は、手で強く圧迫して止血をします。

傷口をガーゼなどで保護します。

## 覚えておこう

### Rest (安静)

けがをした部位は無理に動かしたり、引っ張ったりせず、安静にします。



### Compression (圧迫)

患部を包帯で圧迫・固定することで痛みを和らげ、出血を防ぎます。



## 手当の基本 <sup>ライス</sup> RICE

### Ice (冷却)

内出血や腫れを抑えるために、氷のうや氷水などで患部を冷やします。冷やしすぎて凍傷にならないように注意します。



### Elevation (挙上)

患部を心臓より高く挙げ、悪化を防ぎます。



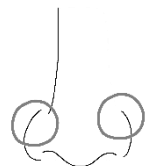
## 鼻血は軽く下↓を向きます！！

○正しい処置：軽く下を向いて親指と人差し指で鼻をおさえる。

※上を向いてしまうと、鼻血がのどに流れて飲み込んでしまい、吐き気が起こることがあります。血液がのどに詰まって窒息してしまう可能性もあります。



おさえるところ



## 熱中症に注意しよう！

### 熱中症の要因はさまざまです

環境	気温が高い、湿度が高い、風がない など
主体	体調不良、疲労の状態、睡眠不足 など



## 水分補給のポイント



ジュースではなく水や麦茶を



こまめに飲む

+ Na



大量に汗をかいたら塩分もとる

※カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減らしてしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。

汗をかいていなくても、のどがかわいていなくても、しっかり水分をとりましょう！