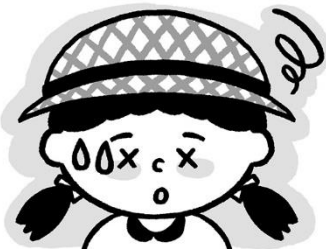


# 2024 こちら、保健室



高橋中学校保健室  
令和6年9月

## 夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だ  
るさや疲れを感じたら、それは  
夏の疲労が残っているのかも。  
そんなときは、自分なりの工夫  
で体調を整えましょう。おすす  
めのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない  
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマ  
ホ・パソコンは見ない)
  - ・お風呂にゆっくり浸かる
  - ・冷たい清涼飲料水やアイス  
などを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自  
分です！ だるさや疲れは、  
「休みたい！」という体からの  
メッセージです。体をいたわっ  
てあげてね。

充実した夏休みを過ごすことはできましたか？夏休みは1年の中で最も長いお休みなので、いつもよりゆっくり起きたり、夜も遅くまで起きていたりした人もいるのではないのでしょうか。9月からは定期テストに文化祭、合唱コンクールと、忙しい日々が始まります。久しぶりの学校生活で疲れも出てくるとおもうので、夜は早く寝るようにしましょう！

### 台風にご用心！

9月1日は「防災の日」。制定され  
たのは、昭和35年(1960年)です  
が、もっと昔から「台風や大雨などの  
災害に気をつけなければいけない日」  
として警戒されてきました。その名も  
「二百十日」。立春から数えて210日  
目にあたるため、そう呼ばれてきまし  
た。ちょうど稲の花が開く頃なので、

農家の人はお天気に敏感だったので  
す。

実際、過去の記録を見ると、9月は  
台風が多い時期ですから、今も、台風  
対策は大切です！ こまめに天気予報  
をチェックしたり、不意の停電に備え  
て懐中電灯や非常用持ち出しグッズ  
を点検したり、台風には備えましょう。

## 気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、  
ゆっくりと回したりして、  
血流をよくするといいですよ！

台風シーズンが続きます。頭が  
痛くなりやすい人は、耳を温めたり、  
左のような軽いマッサージをすると  
いいですよ！

# けがに氣をつけよう

## ☑ 応急手当、正しいのはどっち？

### 鼻血



- ☐ 上を向く
- ☐ 下を向く

### やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

### すりきず



- ☐ よく洗う
- ☐ すぐに絆創膏をはる

### つきゆび



- ☐ ひっぱってのばす
- ☐ 動かさずよく冷やす

### 打撲・捻挫



- ☐ 動かさずよく冷やす
- ☐ 動かか確認し、もむ

### 救急車



- ☐ 119番に電話
- ☐ 110番に電話

緊急連絡先：救急車：119番に電話  
 打撲・捻挫：冷やす  
 すりきず：よく洗う  
 鼻血：下を向く  
 119番に電話  
 110番に電話

昨年度の来室状況をみると、9、10月が1年の中で最もけがによる来室が多くなっています。けがは適切な手当をしないと悪化したり、長引いたりすることがあります。保健室や病院で処置してもらった後は、無理をしないのもポイントです。でもまずはけがをしないよう、準備運動をしっかりしましょう。

## ケガをして「冷やす」ときの注意

### 保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

### 水のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水か少し水を袋に入れて使う。

### 冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

### やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。