

ほけんだよ



平成27年9月
大阪市立西中学校
保健室

長かった夏休みも終わり、日中は暑くても朝晩は少しずつ秋の気配が感じられます。季節の移り変わりとともに、体も夏休みモードから学校モードに切り替えましょう！行事が盛りだくさんの2学期が始まります。健康・安全に気を付けて、充実した2学期になるといいですね。

生活リズムの戻し方

2学期が始まっても、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。



就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、就寝時間を決める。



決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

光

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温

体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



スポーツ障害

早めの
受診を



スポーツをすることで、肘や肩、腰、膝などに繰り返し負荷を加え、痛みなどの症状が慢性的に続くものを『スポーツ障害』と言います。

軽いうちは、プレイ中やプレイ後の痛みだけで済みますが、ひどくなると日常生活の中でも痛みを感じるようになります。

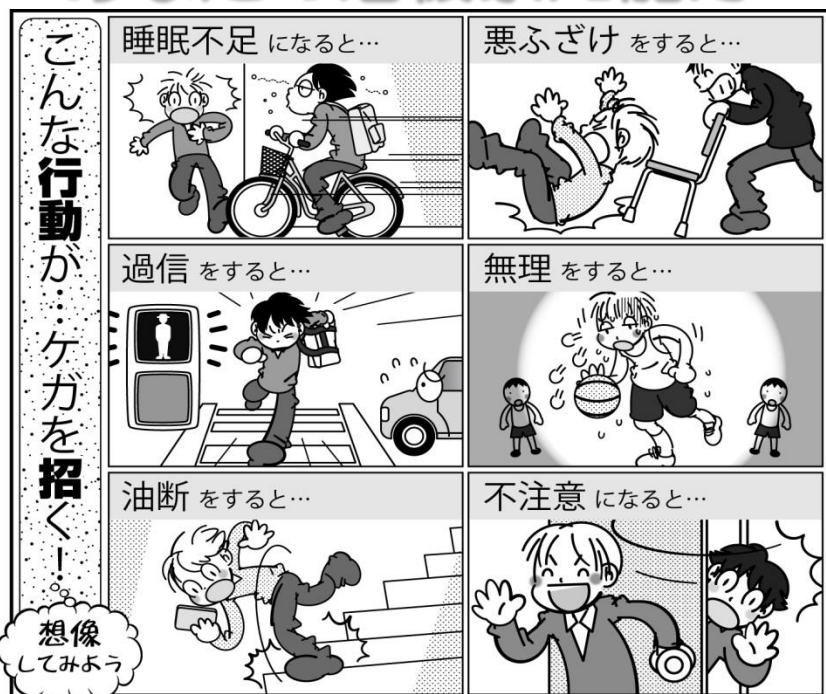
痛みをこらえて「試合前だから」「レギュラー争いの最中だから」と無理を続けると、長期間の休養が必要になることも。

手術にまでなると、本来の力が戻らないこともあります。思い切った早めの受診が、結局いいパフォーマンスへの道と言えるかもしれません。



はたらいてますか？

あなたの危機察知能力



2学期のスタートにあたって
保健室からのお願い

- ❖ 夏休みに治療・検査に行った人は、治療報告書を提出してください。
- ❖ 夏休み中、部活動など学校にかかわる活動でけがをして病院へ行った人は、顧問の先生、担任の先生、保健室の先生に報告してください。





あなたにもできます！！

応急手当



★鼻血がでたとき・・・



鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

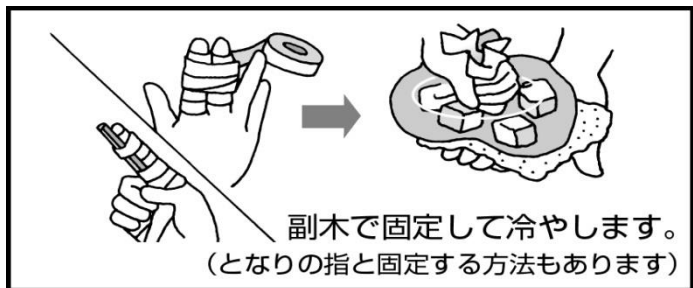
★過呼吸発作をおこしたとき・・・



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

※以前は口元に袋をあてる手当をしていましたが、酸素が足りなくなったり、過呼吸ではない病気の発作の場合に危険だという理由で、最近は袋を使わずに呼吸をととのえる方法をとります。

★突き指、ねんざをしたとき・・・



副木で固定して冷やします。
(となりの指と固定する方法もあります)

★けがで歯が抜けたとき・・・



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

※保健室に、歯の保存液があります！

★やけどをしたとき・・・



水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。
(5～10分が目安)

AEDをこわがらない！

AEDって、難しそうだけどだれでも使えるの？

■ 音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき？

■ 意識がないとき。
■ 呼吸のようすがおかしいとき。

AEDが必要ないときに

使ってしまったらどうなるの？

■ 必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるから、安心してください。



西中学校のAEDは・・・

管理作業員室と相談室の間にあります。

※警備会社が管理していますので、開けると警備会社に連絡がいきます。必要のないときは開けないこと！！



9月の保健委員会

応急手当を学びました

まずは西中学校の保健のリーダーである保健委員が、体育大会に向けて応急手当の方法を学びました。
学んだことを実践して、体育大会で活躍してくれるはず！期待しています！

