

# ほけんだより 9月

へいせい  
平成29年9月  
おおさかしりつにしちゅうがっこう  
大阪市立西中学校  
ほけんしつ  
保健室



なつやす お にっちゅう あつ あさばん すこ あき けはい かん  
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。  
きせつ うつ か じ き たいちようめん こころ めん ふあんてい  
季節の移り変わりの時期は体調面や心の面で不安定になりやすい時期と言われますが、  
せいかつしゅうかん ととの しんしん けんこう ぎょうじ も  
生活習慣を整えて心身ともに健康でいられるようにしましょう。行事が盛りだくさんの2学期です。  
けんこう あんぜん き つ じゅうじつ  
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。

はたらいてますか!?

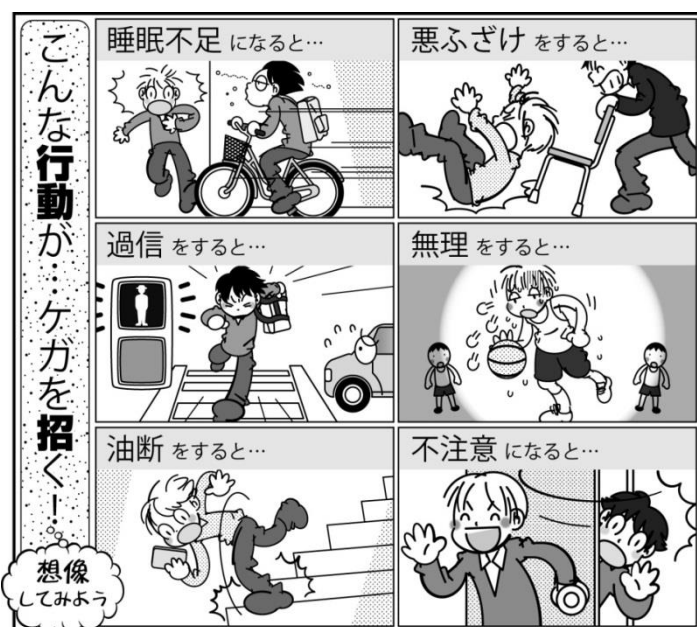
## あなたの危機察知能力

がっき はじ  
2学期が始まってまもないですが、けががたく  
さん起こっています。なかでも、ふちゅうい わる  
不注意や、悪ふ  
ざけ あとさき かんが こうどう げんいん おお  
ざけ、後先を考えない行動が原因のけが多い  
ように感じます。

危機察知能力とは、「今、この行動をするとど  
んな結果になるかな?」ということ予測する  
力です。この力が働いていないと、思わぬ事故  
やけがを起こします。

事故やけがは、起こってしまったら取り返し  
つかない事態になることもあります。

普段から、しっかり危機察知能力を働かせて、事  
故やけがを予防しましょう。



★**腹痛**  
夏休み明けに多い健康トラブル  
便秘や下痢による腹痛を訴える人が  
増えています。休み中の生活リズムの  
乱れや、久しぶりの学校生活への緊張  
などが原因のようです。生活リズムを  
整え、短くてもリラックスできる時間  
を持つように心がけましょう。

★**頭痛**  
この時期、頭が痛いと言って保健室  
に来る人の多くが、睡眠不足です。休  
み中に夜ふかしのくせがついてしまっ  
た人は、要注意。中学生には7～8時  
間の睡眠が必要です。起きる時間から  
逆算して寝る時間を決め、しっかり睡  
眠をとりましょう。



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・・・



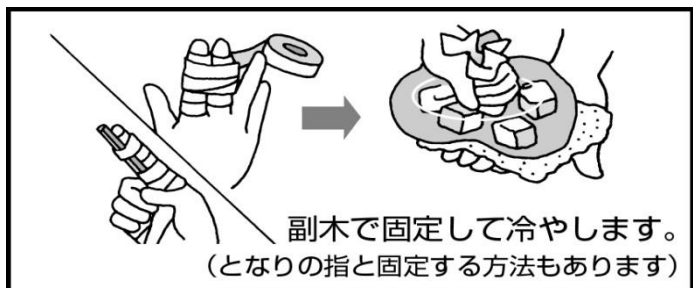
鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

## ★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。

## ★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)

※以前は口元に袋をあてる手当をしていましたが、酸素がたりなくなったり、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。

## ★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。

## ★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)

※保健室に、歯の保存液があります！

## 9月の保健委員会

### 「自分の気持ちも相手の気持ちも大切にするコミュニケーション」とは

心と体の健康を自指すリーダーである保健委員が、コミュニケーションについて2度目の学習をしました！  
言いたいことをがまんしてもややしたり、逆に相手にキレてしまったり気持ちが爆発したり…人間関係でうまくいかないことはみなさんにも心当たりがあるのではないのでしょうか。

保健委員会では、大切な本を貸したA君となかなか本を返してくれないB君の二人を例に、こんなときはどんな気持ちかな？どう伝えたらいいかな？ということをグループワークで考えました。その取り組みの内容を、保健室前の掲示板に貼っています。

人間関係や、コミュニケーションがうまくいく方法はひとつではありません。  
みなさんがそれぞれに「自分も相手も大切にする方法」を見つけていくヒントになれば、と思います。ぜひ、掲示物を読んで自分だったらどうかな、と考えてみてくださいね！

