

ほけんだより

9月

平成29年9月
大阪市立西中学校
保健室

夏休みも終わり、日中は暑くても朝晩は少しづつ秋の気配が感じられます。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、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。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。

はたらいでますか!?

ききさつちのうりょく

あなたの危機察知能力

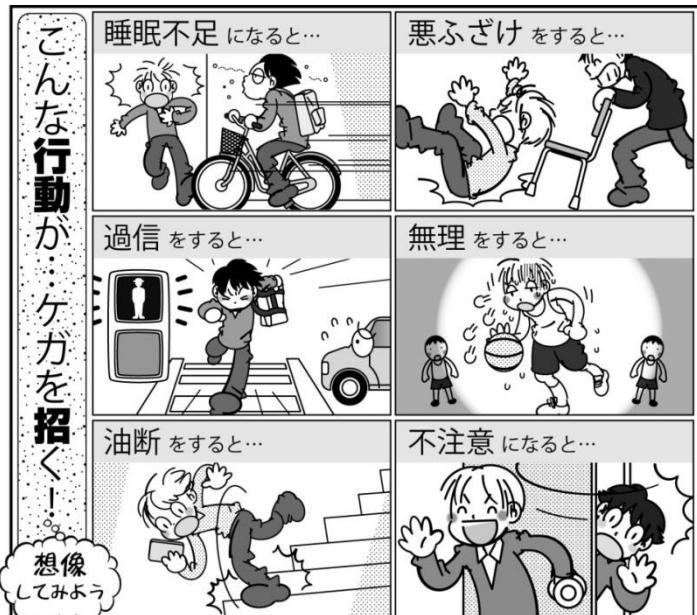
2学期が始まってまもないですが、けががたくさん起こっています。なかでも、不注意や、悪ふざけ、後先を考えない行動が原因のけがが多いように感じます。

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?」ということを予測する力です。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の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。

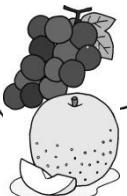
★腹痛
夏休み明けに多い健康トラブル
便秘や下痢による腹痛を訴える人が増えています。休み中の生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活への緊張などが原因のようです。生活リズムを整え、短くてもリラックスできる時間を持つように心がけましょう。

★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。

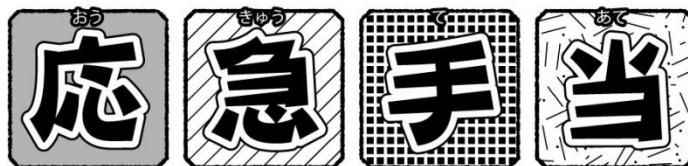


2学期のスタートにあたって
保健室からのお願い

- 夏休みに治療・検査を行った人は、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だ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！！



★鼻血がでたとき・・・



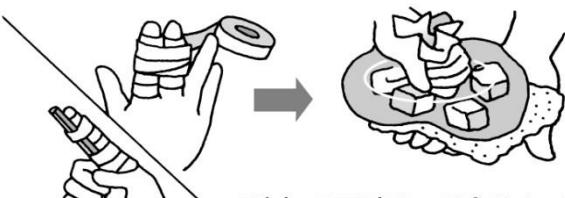
鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

★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

心と体の健康を目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もやしたり、逆に相手にキし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！

