

ほけんだより

大阪市立淀中学校
保健室
2016.9.7

朝や夜は涼しくなり、過ごしやすい気候となりましたね。
ただ、ここ数日は不安定なお天気が続きそうです。
外出する前はできるだけ、天気予報を確認するようにし、
落雷や突風に気を付けましょう。

さて、新学期はどうですか？

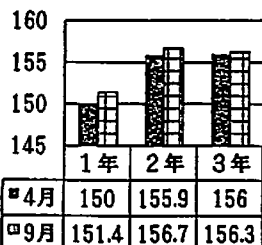
始業式の日、元気に登校している皆さんをみてすごく安心しました。
2学期が始まって2週間が経ちました。
学校生活の感覚を取り戻してきましたか？9月には文化祭があります。
9/20(火)からは文化祭準備期間のため、7時間授業となり
帰りがいつもより遅くなります。

いつもと違うことで体調を崩してしまう人もできそうな予感...
しっかりと体調を整えみんなで力を合わせて文化祭の準備を
していきましょう！

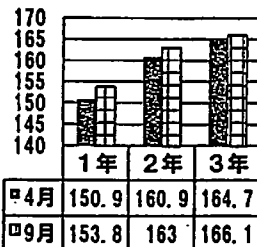
4月と比べて...

こうしてみると、皆さん
成長してほおね。お
たは、「3年生女子」の
体重が「-1.4kg」も
減っています。成長期
でね、今後はのほ
おほいですよ！

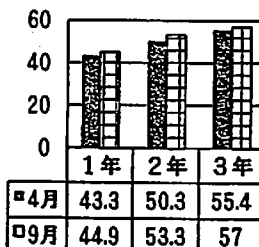
女子 身長



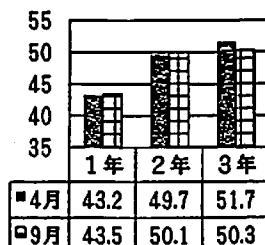
男子 身長



男子 体重



女子 体重



もし、ダイエットをしている人が
いたら、本当に太っているか
は体脂肪率BMIで、
みてあげないとわかりません。
ダイエットをする前に、一度
確認してみましょう！



きちんと手当ててくれますか？

9月9日は 救急の日

応急手当の基本！
内出血の腫れ、痛みを抑え、
回復を早めます。

+RICE+

R 安静 REST
安静を保つ。
固定すること。

I 冷却 ICING
氷を入れた袋や
アイスパックで
冷やす。

C 圧迫 COMPRESSION
テープなどで、
患部を適度に
圧迫する。

E 挙上 ELEVATION
患部を心臓より
高く持ち上げる。

打撲

処置 RICE処置。
痛みを抑え、腫れを安静に。
痛みがひどい場合は病院へ。

肉離れ

処置 RICE処置。安静に
し、患部を冷やす。
痛みがひどい場合は病院へ。

捻挫

処置 RICE処置。冷やして
腫れを抑え、痛みを抑える。
痛みがひどい場合は病院へ。

脱臼(亜脱臼)

処置 肩の脱臼は肘を90度に
し、三角巾で固定。痛みが
ひどい場合は病院へ。
患部を冷やす。

突き指

処置 指の関節の損傷
や骨折を疑う場合は
病院へ。
指をテーピングで固定。
患部を冷やす。

こむらがり

処置 足の指の関節の損傷
や骨折を疑う場合は
病院へ。
患部を冷やす。

覚えておくと便利です

- 110... 事件に巻き込まれた、
事故にあった、など
緊急のトラブルに
- 9110... 緊急ではないけれど、いやが
らせ、いたずら電話、架空請求、ス
トーカー、DVなどの困りごと相
談に当たる警察相談専用電話
- 8000... 休日、夜間の子どもの病気に
看護や小児科医などがアドバイス
- 119... 火事のとき
緊急のケガ・病気などのとき
- 118... 海でのトラブル発生時に
- 171... 災害発生時、171+電話番号で、
伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って
落ち着いて話そう

先日、「ジッパング」という妻木聡と北川景子の
出ている映画を見ました。その中に、
「逆風は折れ返れば、追い風に変わる」というセリフが
あります。逆風、追い風とは、主に進む方向に吹く
風のことでありますが、状況が例える時にも、用いる
ことがあります。例えば、不利な状況であっても、
ふとした時に、有利な状況に変わる。考え方次第で、
良い方向へ変えられる。ということですね。
あー、一点から(幸い...)のみで、物事を捉えるの
はよく、たくさん人の視点から物事を捉えることの多い人
には、よく使えます。その場合、どんな状況でも、
プラスにならねば。この先、辛くても、苦しくても、
たくさんあっても、それだけではないと、心からいって、
不利な状況は自分次第で変わるのだ。