

ほけんだより9月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2022年9月1日

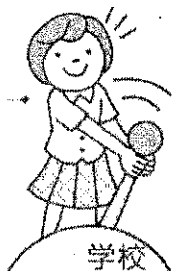
2学期がスタートしました。充実した夏休みを過ごせたでしょうか？中には夏休み感覚が抜けず、生活リズムが戻っていない人もいませんか。自分のペースで、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。月末には体育大会を控えています。まだまだ暑い日は続きますが、体調管理に気を付けて残暑を乗り切りましょう。

Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの 3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、
学校に行きたくない
なにか
だるい
ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



～保健室からのお願い～



1学期に行った健康診断の結果、要受診のお知らせをもらった人がいると思います。

病院へ行き、お医者さんに診てもらいましたか？

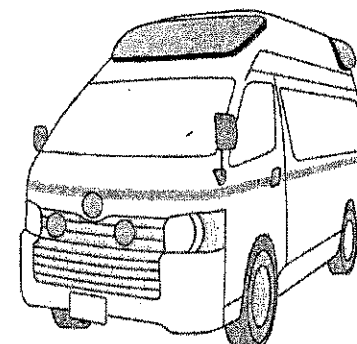
目に見えていない病気が隠れていたり、知らない間に病気が悪化してしまったりしている可能性も0ではありません。

これからも健康で元気に過ごせるよう、出来るだけ受診するようにしましょう！

9月9日は「救急の日」

1学期に、ケガが原因で保健室に来た人の人数は、257人でした。去年よりも100人以上増えています。ケガは、行動を少し意識しただけでも防ぐことができます。この機会に、自分は危険な行動をしていないか、振り返ってみましょう。

ケガをしてしまった後、保健室に来る前に自分でできることもあります。基本的なことは覚えておきましょう！



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を開けたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲が
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



新型コロナウイルス感染症に伴う出席停止の基準について

新型コロナウイルス感染者数がまだまだ増えています。今一度、出席停止基準をご確認ください。該当する場合がありますら、登校を控えていただき、発覚した段階で学校までご連絡ください。

① 発熱（37.5℃前後）・のどの痛み・咳等風邪症状がみられる場合

医療機関を受診した場合

⇒医師の指示する期間

医療機関を受診しなかった場合

⇒症状が治まった後2日経過するまで

② お子さまが感染、または濃厚接触者となった場合

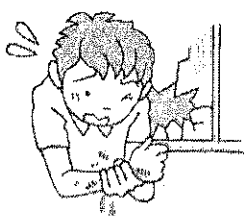
③ 同居家族がPCR検査・抗原検査を受ける場合

④ 同居家族に発熱や風邪症状がみられる場合



友だちがケガをした！どうする!?

廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。



5分以上の圧迫止血を！

- ※ 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ※ ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



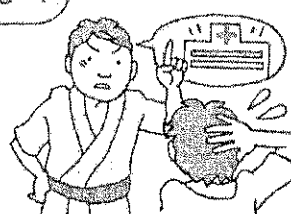
ピンポイントで手を覆って感染を防ぐ

柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。



絶対に目を離さず様子を見守る

- ※ 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- ※ 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



頭を打ったら必ず病院へ！

授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。



ゆっくり呼吸するように促す

- ※ 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- ※ 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



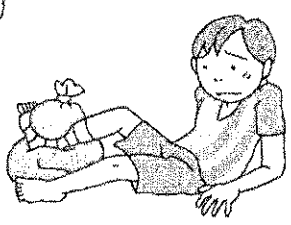
過呼吸で死んでしまうとはありません

サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。



まずは基本の応急手当を！

- ※ ねんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。
- ※ 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



プレーを続けると悪化の危険が！

覚えておこう！ 応急手当のRICE

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

+ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします

+ Iceing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

+ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します

+ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるかわかりません。いざというときのために、応急手当の知識を持っておくことが大切なのです。



ながらスマホは視界の95%が見えていない!!



最近、どんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということです。

「ながらスマホ」では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。

