

ほけんだより

11月号

梅南中学校 保健室

寒さ対策の準備は進めていますか？気温の感じ方には個人差がありますが、いざ寒いと感じたときに困らないよう、長袖など標準服や体操服の準備をしておきましょう！

簡単な手当て、自分でできますか？

捻挫・打撲・突き指

- ①氷などでしっかり冷やす
- ②腫れをやわらげるために、痛む部位を心臓より高く上げる
- ③必要であれば固定し、安静にする



やけど

- ①水でしっかり冷やす
- ★水ぶくれは破らない



鼻血

- ①血がのどに流れてこないように少し前かがみになり、鼻をギュッとつまむ
- ②鼻の周りを氷などで冷やすとより効果的



すり傷・切り傷

- ①砂や汚れをしっかりと洗い落とす
- ②清潔なガーゼなどで傷口をおさえて止血する
- ③ばんそうこうなどで傷口をふさぐ



目に何か入った

- ①まばたきをして、涙で流し出す
 - ②水で洗い流す
- ★こすると目に傷がつくことがあります



文化祭への展示物として、応急手当(包帯法)に関するポスターを前期保健委員に作ってもらいました。同じもののプリントも作ってもらって設置していましたが、手にとっていただけたでしょうか？限りはありますが保健室にもまだあるので、ぜひ取りに来てください！

くすりのルール

頭痛や腹痛などのために家で服用したり、学校に持ってきていたりする人もいると思います。

基本的に自己管理になるので、一人一人が使い方をよく理解し、正しく使用しましょう。

①説明書をよく読む

使い方や副作用など、重要な情報がたくさん書かれています。特に初めて使用する薬は、説明書を読んでから使う習慣をつけましょう。

②使用期限を守る

期限をすぎた薬は品質が変わってしまうことがあります。湿気ってしまったたり、有効成分が分解されてしまったり、ものによっては毒になってしまうこともあります。期限が切れたものは、保存せず処分しましょう。

③貸し借りをしない

薬の効き方には個人差があります。特に病院で処方されるものは、その患者さんのために計算して用意されます。症状が似ているからといって、家族や友だちの薬を使用しないようにしてください。



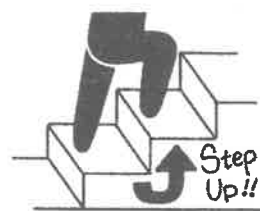
◎薬は正しく使ってこそ
役立つものです！

～前向きな思考へのステップ①-2～

◎いったん自分のメンタルをリセットする(続き)

4. 泣く

涙を流すことにはデトックス効果(=イヤなものを外に出して、すっきりきれいにする)があり、泣いている間は体がリラックス状態になります。



じぶんさがしのはなし。6

5. 好きな音楽を聴く

好きな音楽、ポジティブになれる音楽、良い思い出がある音楽、あえて泣ける音楽・・・

自分で行動するのがしんどいときは、音楽の力を借りるのも良いです。

