

# ほけんだより



10月号  
梅南中学校 保健室

過ごしやすい時間帯も増えてきましたね。しかし日中はまだ暑く感じることもあります。寒暖差で心身ともに不安定になりがちですが、しっかり食べて、しっかり休んで、自分を元気づけましょう。また日が落ちるのが早くなってきています。夕方は特に交通事故が起こりやすい時間帯です。十分注意して、身を守ってください。

## 「安全」と「清潔」と「健康」

健康であるためには、「今の自分の心身の状態に向き合うこと」から始まります。そのうえで、「よい生活習慣」を心がけることが大切です。

- ・規則正しい生活
- ・バランスのとれた食事
- ・適度な運動
- ・十分な休養
- ・定期的な健康診断

### 〈安全とは〉

- ・客観的にみて、事故の確率が低いこと
- ・けがをする可能性を下げる⇒けがをしにくくなる⇒身体的な健康につながる



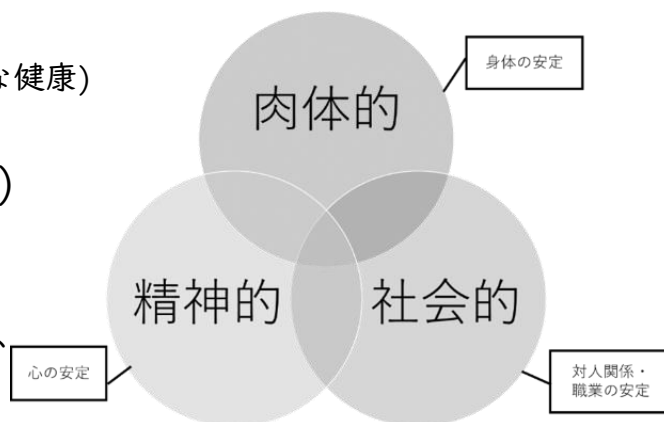
### 〈清潔とは〉

- ・ごみや汚れ、砂埃などがいないこと、整理整頓ができていること
- ⇒感染症を防ぐ（ウイルスの侵入、増殖を防げる）
- ⇒安全にもつながる（転倒やつまずきなどを防げる）
- ⇒ストレスの軽減(精神的な健康)
- ⇒周りに不快感を与えない(社会的な健康)



### ○身体の清潔(身体的な健康)

- ・細菌やウイルスの増殖をおさえる
- ・皮膚のバリア機能の保護
- ・(入浴)血行やリンパの流れを良くし、新陳代謝を促進する



「安全」と「清潔」は、「健康」に直結している！

## 自分で出来る応急手当！

けがをしてしまったとき、応急手当をすることで症状の悪化を防ぎ、早く治る手助けになります。体育大会の練習が始まり、けがをすることが増えるこの時期、覚えておきましょう。

### ◆捻挫・打撲・突き指

RICE に対応する

### 応急手当の基本は RICE



※頭部打撲の場合は必ず大人に知らせてください。  
遅れて症状が出る場合があります、しっかり観察する必要があります。

### ◆切り傷

清潔なガーゼを当てて押さえる



### ◆目にゴミ

洗面器にためた水に顔をつけてまばたきする



### ◆鼻血

小鼻を押さえて下を向く



### ◆すりきず

水道水で傷口をよく洗う



体育大会当日、最高のパフォーマンスをするために・・・(￣▽￣)

- ☐ 爪は切りましたか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 準備運動はしましたか？

- ☐ 靴のサイズはありますか？
- ☐ 朝ご飯は食べましたか？
- ☐ 水分は持っていますか？



救護テントから、みなさんのがんばりを応援しています！🔥