

ほけんだより



岸和田市立土生中学校 保健室

夏休みはどうでしたか？災害レベルと言われる暑さが続いていました。暑くて、ダラダラしてしまった、昼夜逆転の生活をしてしまった人も多くいたかもしれません。今日から、2学期が始まりました。早く規則正しい生活に戻れるように、生活習慣を見直してください。

2学期は、体育大会がおこなわれ、それにむけた練習も始まります。まだまだ暑い日が続きます、熱中症やケガには十分注意し、練習しましょう。早めの休養とこまめな水分補給が大切です！

～1学期の保健室状況～

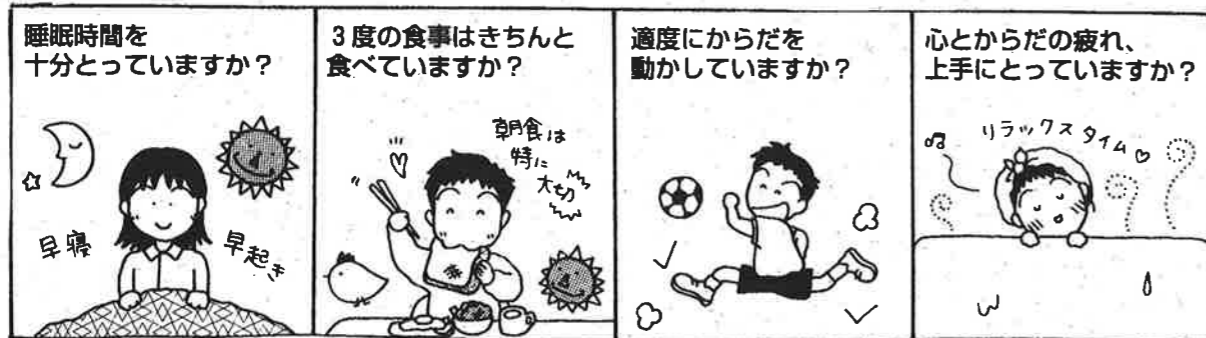
ケガ	病気	その他
173人	195人	5人

※4月2日～7月20日までで、保健室が把握している人数。

ケガでは打撲が一番多く、病気では頭痛が来室理由として多いです。

朝ごはんを食べずに登校している人も多く、1限から来室する人も少なくありません。充実した一日を送るためにも、しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べることが大切です。

2学期から教室にはクーラーがついています。教室での授業は涼しくなりますが、移動教室は今まで通りクーラーがありません。特に体育は教室が涼しい分、とても暑く感じると思います。体が暑さになれていないので体調を崩しやすくなります。体育の時は、事前に十分な水分を摂るよう注意してください。



～9月9日は『救急の日』～



ケガなどが起きた時、病院に行く前に手当をすることを「応急処置」といいます。転んですりむいた時、傷口を水で洗ったり、火傷をしたらすぐに冷やすことも応急処置になります。

みなさんの中には、転んでケガをした時、傷口に土をつけたまま保健室に来る人、鼻血が出た時も、何かで押さえずにそのまま来室する人がたくさんいます。

まず、最初に自分でできる処置をしてから保健室に来室するようにしてほしいです。そのために、「ハンカチ・ティッシュ」はいつも持っておいてください。

～自分でできる応急処置～



すり傷やきり傷 傷口の汚れをしっかりと洗い流す！ 腫れがあれば冷やす	鼻血 鼻をつまみ5分以上うつむく！ 止まらなければ鼻の上部を冷やす
やけど すぐに流水で冷やす！ 水ぶくれは破かないように注意	打撲・捻挫・つき指 まずは冷やす！ 無理に動かしたりしないように注意



AEDの置いている場所をっていますか？

***職員室の中 *体育館の入り口** の2ヶ所にあります。

※命を守る大切なものになります。覚えておきましょう！



保護者さまへ

夏季休業中に健康診断の事後の受診、心臓・腎臓の定期検診等での受診を済ませた人は、結果を学校に提出をお願いします。

まだまだ、熱中症には注意が必要になります。毎日、朝食をしっかり食べ、睡眠もとり、忘れずに水筒を持って学校に行く。この3つは熱中症予防にとっても大切なこととなります。学校でも指導しますが、ご家庭でもお子様に日ごろから声をかけていただきますようお願いいたします。