

# 保健だより9月



令和5年9月1日 銚田市立旭中学校 保健室

2学期が始まりました。9月は朝・夕と日中の気温差もあり、体調を崩しやすくなります。衣服で調節をするなど、自分で工夫し、前日の疲れが残らないように睡眠をしっかりとするようにしましょう。9月23日は秋分の日。太陽が真東から昇り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋。秋の楽しみ方もさまざまですね。みなさんはどんな秋にしますか？

## 9月の保健・安全目標

保健目標 規則正しい生活をしよう  
安全目標 室内の生活の決まりを守ろう



### ○ 体位測定 (身長・体重)

対象学級	測定日	場所・時間	備考
1-1	9月 4日 (月)	被服室	<ul style="list-style-type: none"> <li>体操服 (ハーフパンツ、半袖シャツ)</li> <li>髪の長い人は頭頂部でしぼらない。(身長測定の際、誤差を生じないようにするため。)</li> </ul>
1-2	6日 (水)		
2-1	7日 (木)		
2-2	11日 (月)	昼休み	
3-1	15日 (金)		
3-2	19日 (火)		
3-3	20日 (水)		

### ○ 薬物乱用防止教室

\*日 時 9月8日 (金) 5時間目  
\*場 所 旭中体育館  
\*対 象 2学年  
\*講 師 スクールサポーター水戸



### 【保健室からのお知らせ】

医療機関に受診・相談した人は、受診報告書を提出してください。まだ受診していない人は、なるべく早く受診するようにしましょう。大切な自分の体です。きちんと自己管理をしましょう。



## 9月1日 防災の日

9月1日は「防災の日」です。もしもの時に冷静に行動できるように、日頃から「防災」についての意識をもちましょう。

- 避難する場所や連絡先を覚えておきましょう。
- 日頃から家族や友人と、災害時の行動について話し合っておきましょう。
- 非常時の持ち出し品を用意しておきましょう。



●急病やケガのことで困ったときの強い味方  
「#8000」(小児救急電話相談)  
#8000 をダイヤルすると相談窓口につながり、医師・看護師がアドバイスしてくれます。

### 自分でできる! 応急手当 3つのポイント

<h4>① 洗う</h4> <p>➢すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す ➢目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う</p>	<h4>② 冷やす</h4> <p>➢やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす ➢つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える</p>	<h4>③ 押さえる</h4> <p>➢切り傷 ハンカチなどを当てて止血する ➢鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p>
---	--	--

### スポーツ外傷等による脳脊髄液減少(漏出)症 について

#### 脳脊髄液減少(漏出)症

スポーツ活動中に頭頸部や背部等の外傷等が発生することがありますが、スポーツ外傷等の後に、脳脊髄液が漏れ出し減少することによって、起立性頭痛(立位によって増強する頭痛)などの頭痛、頸部痛、めまい、倦怠、不眠、記憶障害など様々な症状を呈する脳脊髄液減少(漏出)症とよばれる疾患が起こることがあります。



スポーツ外傷等後、頭痛やめまい等の症状が見られる場合には、水分補給や、横に寝て安静を保つこと、また、医療機関受診などの適切な対応が早期に行われることが重要です。

脳脊髄液減少症の診療が可能な医療機関については、茨城県 HP で、公表の同意を得た医療機関の情報が掲載されています。

茨城県 HP <https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/shitpei/20160803.html>

## ココ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン  
0120-99-7777



保健室にも相談に来て下さいね。



覚えておこう!  
RICE  
[RICE]は  
応急手当の  
基本の  
頭文字です。

### Rest (安静)



安静にして動かさない

### icing (冷やす)



痛いところを冷やす

### Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

### Elevation (挙上)



心臓より高くあげる