



ほけんだより

すこやか

令和4年9月1日
春木中学校 保健室
NO.6

2学期が始まり一週間が経ちました。この夏休みは暑さが厳しく、そして新型コロナウイルス感染の拡大に伴い、様々な制限がある中でしたが、部活動や習い事、自分の好きなことに一生懸命取り組むことができましたか。

長い休み期間だったため、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。体を学校モードに切り替えるために「夜更かしをせず早めに寝る」「朝起きたら朝日を浴びる」「朝ご飯を食べる」の3点に気を付けてこれから過ごしていきましょう。



9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある？



非常口



AED



公衆電話

春木中学校は、職員室にあります

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

8月25日(木)

「生徒保健大会」に参加

岸和田市立中学校の生徒保健委員会さんが集まり、今年は「災害に備えて“今”できること～事前準備の大切さを学ぼう～」のテーマについて学びました。本校からは保健給食委員より2人が参加しました。

ゲームを通して、災害に対して事前に準備することが大切だということを変更して学ぶことができました。

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上げます。
- 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ことはありません

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！

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

体育大会の練習が始まっていきます。
運動の前に要チェック ✓

運動するとき チェックしよう かきくけこ

かみ(髪)はまとめておこう

きつてあるかな？
手足のツメ

くつ(靴)のサイズは合っている？

ケガ予防の準備運動

こまめに水分を忘れずに

