

ほけんだより 9月



★9月の保健目標★

応急処置・手当の基本を覚えよう



さあ、2学期のはじまりです！

長かった夏休みも終わり、2学期のスタートです。今年の夏は、7月は梅雨寒でしたが、8月に入ると急に気温が高くなり、夏らしい暑さでした。体調を崩している人はいませんか？「たっぷり睡眠・しっかり朝ごはん」を心がけ、また「熱中症」にも気をつけて元気に生活しましょう。

2学期が一番長い学期ですが、遠足や修学旅行、北陵祭など楽しい行事も多い学期です。健康には十分注意して、充実した学校生活が送れるようにしてください。

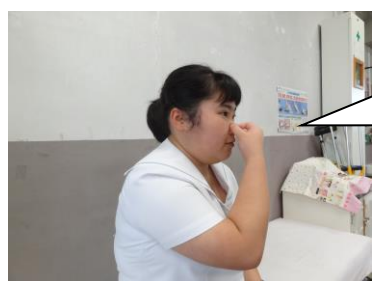


★自分でできるケガの手当て★

ケガをしたときに、保健室に来る前に自分で応急処置をしてほしいな…と思うことがよくあります。転んで擦りむいたとき、捻挫や突き指をしたとき、やけどをしたとき、鼻血が出たとき…応急手当がわかっている、痛みを和らげ、症状の悪化を防ぐことができます。自分でできることは自分でできるようになります。

ケガをしたときに自分でできること

【鼻血の手当】



小鼻を挟むようにして、まっすぐ前を見て座ります。5分以上この姿勢を保ちましょう。出血がなかなかとまらない時は、鼻の上を冷やすと止まりやすくなります。

【突き指の手当】



打撲・捻挫・突き指をしたときには、内出血や腫れを抑えるため冷やします。患部をビニール袋に氷を入れた氷嚢で冷やしたり、ぬれたタオルなどで覆って冷やします。バケツに氷水を用意し、直接患部を冷やす方法もあります。

【やけどの手当】



【擦り傷の手当】



ケガしたところを流水でよく洗いましょう。しっかり土や汚れを落とさないと化膿の原因になります。出血が多い時は、傷の上にタオルを当てて、直接圧迫しましょう。



令和元年度 健康作りのための専門家派遣事業

「未成年の飲酒の害とその防止」

7月17日(水)、保健委員会の生徒を対象に、宇都宮大学の久保元芳先生をお招きして、「青少年における飲酒の害とその防止」という講話をお聞きました。

なぜ未成年はお酒を飲んではいけないのでしょうか。未成年と成人の大きな違いは、未成年者は精神的にも身体的にも、また社会的にも未成熟ということです。また、思春期は社会人としての基礎・基本を身につける大切な時期です。この時期に飲酒をすることは心身に大きなダメージを与えることになります。



飲酒によって起こる主な病気や害として、

- ① 急性アルコール中毒になりやすい
- ② アルコール依存症になりやすい
- ③ 脳の萎縮など脳の影響が大きい
- ④ 肝臓障害、それにとともなう栄養障害をおこしやすい
- ⑤ 分泌ホルモン、性ホルモンの異常を起こしやすい

などがあります。

■未成年者飲酒禁止法

- ・「満20歳未満の者の飲酒を禁止する」(1条1項)
- ・「未成年者の親権者や監督代行者に対して、未成年者の飲酒を知った場合に、これを制止する義務を規定する」(1条2項)
- ・「未成年者の飲酒を知って制止しなかった親権者や監督代行者に対して、科料を科す」(3条2項)



未成年者を取り巻く周囲の人々にも責任があります！

★★夏休み明けのみなさんへ★★

- ★1学期の健康診断で、視力や歯科の治療のお知らせをもらった人は、夏休み中に治療が済んだでしょうか？保健室は「治療が終わりました！！」という報告を待っています。報告書を必ず提出して下さい。なくしてしまった人は、保健室に報告して下さい。まだ治療がすんでいない人は、2学期の授業や部活に集中できるように早めに治療を済ませましょう。
- ★部活動や体育などでケガをし、病院や接骨院にかかった場合、スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。いくつかの書類が必要になるため、詳しくは保健室まで来てください。