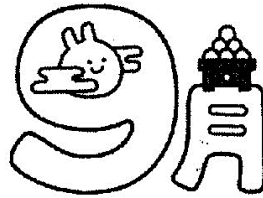


ほけんだより



太田市立城東中学校
保健室
平成30年9月11日

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。充実した夏休みだったでしょうか？夏バテしていませんか？夏休み中、生活のリズムが乱れてしまった人は、早く学校生活のリズムに切りかえて、元気に過ごせるようにしましょう！

夏休み明けの生活リズムをチェック！

- 朝、気持ちよく目が覚めますか？
- ごはんをおいしく食べていますか？
- おなかの調子はいかがでしょうか？
- 夜ふかしをしていませんか？
- 1時間目から、頭やからだがかっちり動いていますか？



チェックをしてみましたか？「いいえ」と答えた項目があった人は、リズムを整えるコツを下にまとめてみましたので、参考にしてください。

①生活のリズムの改善は、早起きから！

人の体内時計は25時間周期なので、生活のリズムは後ろ後ろにずれるようになっています。そのため、夜12時に寝ていた人を夜10時に寝させることは難しいことです。生活のリズムの改善は、少し眠くても早く起きることから始めるのがポイントです。

②寝る時刻を決めよう！

早く寝ることが一番ですが、習い事や勉強など早寝ができないこともあると思います。しかし、その日に寝る時刻はおおよそ予定が立つはず。寝る時刻を決め、時間を逆算し、行動できるようにしてみましょう。

歯の治療状況です。・まだの人は早めに受診を！

夏休み中に、歯医者さんに行ってきましたか？受診率を、1学期と比較してみました。少しアップしましたね！ですが、未受診の人が、約半数。歯は一生ものです。大人の歯は、抜け落ちたらもう生えてきませんよー！受診して、きちんと治療してもらってください。

	1年生	2年生	3年生	合計
要治療の人	98人	94人	93人	285人
受診済みの人	60人	54人	35人	149人
受診率(6月)	20.4%	20.2%	20.4%	20.4%
→9月11日現在	→61.2%	→57.4%	→37.6%	→52.3%

9月9日は、救急の日でした！

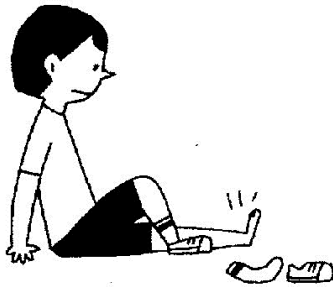
9(きゅう)と9(きゅう)のごろあわせで「救急の日」でした。体育祭の練習が始まりました。けがには十分気をつけて練習しているところだと思いますが、予期せぬけがというのは、起こってしまうものですよね。けがをしたとき、正しい行動をとることで、けがは、早く、きれいに治ることがあります。

9月に入り、保健室にやってきた生徒で、1番多いけがは、転んだときにできる擦り傷でした。擦り傷ができてしまったときには、まず、傷口についた砂や土などを水道水で洗い流します。出血がある場合には、清潔なガーゼやハンカチでおさえます。土や砂利が多くついて取れないときや、出血が続くとき、深い傷などのときは病院へ行きましょう。

では、みなさんは、打撲や捻挫をしたときに、どうしますか？とりあえず、冷やす、湿布を貼る・・・などでしょうか。でも、それって、何のためなのか、きちんとわかっていますか？応急手当の基本を覚えておいて、活用できるようにしてくださいね☆

応急手当の基本 RICE 処置

安静にする (Rest)



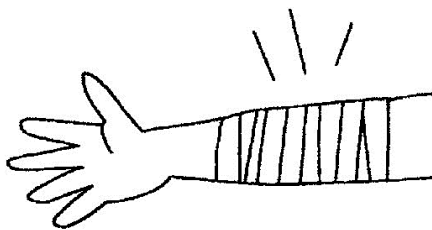
けがをした部分を無理に動かすと、痛みが悪化することもあるので静かに休めます。

冷やす (Icing)



痛みを感じる部分を氷などで冷やすと、内出血やはれ、痛みをおさえることができます。

圧ぱく (Compression)



けがをした部分を包帯やサポーター、三角きんなどで全体的に圧ぱくすることで、はれや内出血をおさえることができます。

高く上げる (Elevation)



けがをした部分を心臓よりも高く上げることで、はれや内出血をおさえることができます。

お知らせ

1・3年生の生徒に、「発育の様子」を配付しました。2年生は、今週末の発育測定後に配付します。1学期末に配付しました「健康診断の記録」同様、各ご家庭で管理をお願いします。