

保健だより

R8.9.1

太田一高附属中
保健室



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。久しぶりの学校生活に「楽しみ!」と感じている人もいれば、「朝起きるのがつらいな。」「なんとなく気分がのらないな。」と感じている人もいるかもしれません。夏休みモードから学校モードへの切り替えには、少し時間がかかることがあります。まずは無理をせず、自分の心と体の声に耳を傾けながら、少しずついつもの生活リズムを取り戻していきましょう。

スクールカウンセラーさんも引き続き来校します。利用したい人は担任の先生又は保健室まで申し出てください。

9月のカウンセラー来校日

11日(金)

18日(金) ※附属中は代休

25日(金)

時間帯は午後(4~6時間目)です。

9月9日は救急の日



+ 応急手当クイズ

友だちがケガをした! どうする!?

大変です! 友だちがケガをしました! あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた!



どっちかな?

- ① 保健室から消毒液を借りてくる!
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した!



どっちかな?

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう!

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た!



どっちかな?

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう!
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう!

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げて止まりやすいです。

