

ほけんだより9月がつ

平成30年9月
 国立市立
 国立第一中学校
 保健室

2学期のスタート！雨の日が多いですね。けがをしないように気を付けて過ごしましょう！

★こんな自転車の乗り方はキケンです！★



スマホを操作しながら...



傘を差しながら...



ヘッドホンなどをした状態で...

* ある日のほけんしつ *

「先生！指が痛くなってきた！！」

そう言って生徒Xくんが保健室に来室しました。彼は前の週に右手の薬指と小指を打撲したため病院へ行き、その2本の指をまとめた状態でテープで固定していました。来室したその日は、学校に来てからXくんが自分でテープを巻き直したのですが、その後どんどん指先が青く冷たくなってきたのを見て、慌てて保健室に来たようでした。話をしていくうちに指先が青く冷たくなったのはテープをきつく巻いたためだとわかり、保健室でテープを外すとみるみる指先がもとの色に戻ってXくんも安心して教室に戻りました。

★テープや包帯などを巻くときは締め付けすぎているか最後に確認しましょう！
 特に、指に巻いたときは指先の色や温度を確認するといいですね。

だぼくやねんざの救急処置 きゆうきゆうしよち **RICE** ライス

レスト
Rest



いた 痛いところを うご 動かさな
 いように あんせい 安静にする。

アイシング
Icing



いた 痛いところを ひ 冷やす。

コンプレッション
Compression



いた 痛いところを かる あつぱく テーピング
 などで かる 軽く あつぱく 圧迫する。

エレベーション
Elevation



けがしたところを しんぞう たか たも 心臓より たか も高く たも 保つ。

* 学校保健委員会を行いました *



7月23日(月)に内科・眼科・耳鼻科・歯科校医の先生方、学校薬剤師さんをお招きして、校長先生・副校長先生、学年主任等の先生方と学校保健委員会を開催しました。

定期健康診断結果や国立一中の普段の様子を中心に話し合い、国立一中の課題や気を付けてほしいポイントなどが出てきました。

【歯科】

全体的に歯の状態は良いのだが、歯肉の状況を改善していけると良いです。勉強や部活、習い事などで忙しくても、菌の繁殖しやすい夜は必ずブラッシングをしましょう。

【心と体】

心と体はつながっています。どちらか一方の調子が悪いと、もう一方にも影響が出ます。日頃から気分が晴れることやリフレッシュできることを見つけてやってみましょう。自分がこれから大事にしていきたいこと・夢中になれるものが見つかることさらにいいですね。

【感染症（インフルエンザ等）対策】

廊下の扉を常時少しでも開けておくとよい。効果的な換気は、休み時間ごとに廊下の扉と教室の窓を全開にして「寒い!」となるくらい風を通すことが大切です。乾燥を防ぐために湿度を上げる工夫ができるといいですね。

* 6月の歯科検診から3か月经ちました。歯や歯肉の状況はどうか?鏡で口の中をチェックしてください。歯肉がブヨブヨしていたら、ブラッシングをいつもより丁寧にしましょう!

7つのまちがいをさがそう!

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。

