

ほけんだより



富岡東中学校保健室
2023. 9. 1

もうすぐ富東祭です。

夏休みは健康な生活ができましたか。部活動や富東祭の準備で忙しくしていた人もたくさんいると思います。特に始まってからの1週間は、夏休みの生活モードから学校の生活モードへの切り替えをしていけるようにしましょう。今年はまだまだ残暑が厳しそうです。富東祭の練習中もこまめに水分補給し、熱中症にならないように気をつけながら頑張ってもらいたいと思います。

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



もしかして花粉症!?



花粉症といえば、スギ・ヒノキ花粉のイメージがあると思いますが、秋になって「鼻水・鼻づまり」「くしゃみ」等の症状は、秋の草による花粉が原因かもしれません。心当たりのある人は、症状がひどくなる前に一度耳鼻科で診てもらってください。

秋

にも

花粉症がある!?



花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。

熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。



一緒にできる /

花粉症
対策

マスク

吸い込む花粉の量を減らす

家に入る前に服をたたく

部屋の中に花粉を持ち込まない

うがい

のどに付着した花粉を洗い流す

洗顔

顔に付いた花粉を洗い流す

服を洗う

服に付いた花粉を落とす

自分でできる！応急手当の仕方を知ろう。

けがをしてしまった時、みなさんはどうしていますか？「お家の人や保健室で手当をしてもらおう」というのも大切なことです。でも、誰も手当をしてくれる人がいなかったら自分で手当をする必要があります。けがの程度にもよりますが、病院で診てもらった方がいい場合もあるので、自分で手当をしても、けがをしたことをお家の人や先生に伝えておくことも大切です。特に、頭や眼を打った場合、血がたくさん出ている場合は、直ぐに病院で診てもらった方がいいこともあるので、近くの大人に知らせてください。



| | | | |
|---|---|--|--|
|  | <h3>擦り傷</h3> <p>①流水で傷口を洗い流し、傷口の砂や土を落とします。</p> <p>②血が出ていたら清潔なガーゼ等で押さえて止血し、絆創膏等で傷口を保護します。</p> <p>*傷口の砂等が洗ってもとれない時、傷が深い時は病院で診てもらった方がいい場合もあります。</p> |  | <h3>やけど</h3> <p>①直ぐに水道水等で冷やします。</p> <p>②清潔なガーゼ等を当て、保護します。</p> <p>*水ぶくれができていてもつぶさないようにしましょう。</p> <p>*やけどの範囲が広い時や水ぶくれがつぶれてしまった時は、化膿してしまうことがあるので、病院で診てもらってください。</p> |
|  | <h3>切り傷</h3> <p>①傷口が汚れている時は、洗います。</p> <p>②清潔なガーゼ等で傷口を押さえて止血します。</p> <p>③清潔なガーゼや絆創膏で保護します。</p> <p>*傷口を心臓よりも高い位置にして止血すると止まりやすくなります。</p> |  | <h3>捻挫・突き指</h3> <p>①氷等で冷やします。</p> <p>②包帯等で固定します。(冷湿布等を貼って固定する方法もあります。)</p> <p>③できるだけ安静にします。</p> <p>*腫れや痛みがひどい時は骨折している可能性もあります。病院で診てもらってください。</p> |



けがは、そのまま放置しておく、悪化したり、治りが遅くなったりすることがあります。様子を見て大丈夫なけがもありますが、病院にいった方がいいかどうか迷うときは、一人で判断せずに、お家の人や先生に相談してみましょう。