

ほけんだよ！



令和4年9月1日発行
石岡市立八郷中学校

あっという間に1学期と夏休みが過ぎ、2学期が始まりました。コロナの再拡大により、お出かけが制限されてしまった人も多いと思いますが、その中でも楽しむことができたでしょうか。また、規則正しい生活はできていましたか？一人一人、夏休み中の過ごし方を振り返り、2学期からも元気いっぱい過ごしましょう！

けがをしたらどうする！？

すり傷

傷口を洗って砂やほこりを取り除き、絆創膏を貼ります。
ガーゼタイプは乾燥し、治りにくく、傷跡が残ります。
湿潤療法のキズパワーパッドなどがおすすめです。

消毒はしません！

ジクジクした液には傷を治してくれる細胞があります。
消毒をするとその細胞まで壊れてしまい、治りが遅くなります。

大量出血の場合…

清潔なガーゼやタオルを傷口に当て、圧迫します。血が止まらない場合は救急車を呼びます。30%の血液がなくなると死に至ります。

捻挫・打撲・つき指



15分ほど冷やします。
凍傷になってしまうため、
30分以上は冷やしません。

RICE法を利用しましょう！

必要に応じ、固定します。
軽い怪我だと思っていたら、
実はヒビが入っていたということはよくあります。冷却後も痛みが続くようならば病院へ行きます。

鼻血

- ×ティッシュを詰める
- ×上を向く
- ×勢いよく鼻をかむ
- ×首をトントンする

鼻をつまんで下を向きます。
目と目の間辺りを冷やすと
血管が細くなり、止まりやすくなります。10分経っても止まらない場合は病院へ行きます。

目に異物が入る

基本的には涙とともに外へ出ます。または流水で優しく洗浄し、目をこすらないようにします。それでも気になる場合は病院へ行きます。

やけど

- I度熱傷 (赤みのみ)
- II度熱傷 (水疱形成)
- III度熱傷 (黄変～黒変)

すぐに**流水**で15～30分程度冷やします。
・氷や保冷剤を患部に直接当てる
・衣服を脱ぐ(全身やけどの際)
・水疱をやぶる
などの行為は傷口を悪化させます。

病院受診

〈今月の目標〉
体を鍛えよう



9月1日 防災の日



1923年の9月1日に関東大震災が発生し、死者・行方不明者14万2800人、家屋全半壊25万戸、焼失家屋44万戸という大災害となりました。この日を忘れることなく災害に備えようと、「防災の日」が決定されました。非常用の飲料水・食料・消火器・避難ロープなどの防災用品の点検を実施する日です。
非常時の持ち出し品の準備・避難する場所・連絡方法を確認しておきましょう。

119番

9月9日 救急の日



自分がけがをしないようにするのはもちろんのこと、自分の周りにはいる家族や友達のことを守るにはどうすればいいのでしょうか？身の危険は日常生活の様々なところに潜んでいます。しかし注意すれば防げることもあります。安全第一で落ち着いて過ごしましょう。また、ご家庭に救急箱はありますか？突然の事態に備えておくことをおすすめします。また、前ページの処置の仕方を確認し、いつでも正しい処置ができるようにしておきましょう。

? 治療は済みましたか ?

健康診断後に治療や検査が必要な生徒にお知らせを配付しました。夏休み中に受診し、治療・検査を受けることができましたか？治療が終わった人は、用紙を保健室に持ってきてください。

保健室の先生から

お久しぶりです。充実した夏休みを過ごせたでしょうか？今年は各地で花火大会が開催されましたね。9月にも茨城で花火大会があります！中学校生活は3年間しかないの、様々な制限がされた中でも、いろいろな経験や素敵な思い出を作っていたらいいなと思っています。そんなことを考えているうちにあっという間に秋ですね！2学期は中だるみの時期とも言われていますが、やるときはやる！休むときは休む！と自分でコントロールできるようになりましょう！2学期もたくさんお話ししに来てください！保健室で待ってます！(^_^)

保健室 田中