

ほけんだより



丸子中学校
保健室
令和3年9月6日

ずいぶんと気温が下がり秋を感じる涼しい日も増えてきました。今月は露草祭があります。バランスの良い食事・睡眠・適度な運動を心がけ、体の抵抗力を下げないことが健康の基本です。また気温や体調に合わせて衣服の調節を行いましょう。

9月9日は救急の日

「救急の日」とは、家庭内の病気やケガにいつでも対応できるように、救急箱の点検や整理、応急手当の基本を確認しておきましょう、というねらいで定められた日です。保健室に来る前や病院に行くまでの間に自分でできる応急手当をしておくとその後の処置がスムーズに行えます。

9月9日は救急の日

ケガをしたら **自分^でできる応急手当**

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

<p>すり傷 グラウンドでこけちゃった</p> <p>✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう すぐに、ばんそうこうを貼る</p> <p>◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す </p>	<p>きり傷 カッターナイフで切っちゃった</p> <p>✕ 血が出ていたら、なめる</p> <p>◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる </p> <p><small>しゅっけつ 出血が多い時は病院へ</small></p>	<p>つき指 ボールが当たった</p> <p>✕ 指をひっぱる</p> <p>◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす となりの指とテープで固定 </p> <p><small>はれや痛みがひどい時は病院へ</small></p>
<p>さし傷 木の小さなとげがささった</p> <p>✕ よこれた指でつまむ</p> <p>◎ 毛抜きでつまんで抜く 消毒をする </p> <p><small>抜けないときや、残ってしまったときは病院へ</small></p>	<p>さし傷 さびた釘をふんできました</p> <p>✕ 家で消毒するだけ</p> <p>◎ 病院へ行く </p> <p><small>ほしょうふうの破傷風の危険があります</small></p>	<p>やけど 熱いお湯が手にかかった</p> <p>✕ 水を直接あてる すぐ薬をぬる</p> <p>◎ すぐ水道水で冷やす </p> <p><small>水は強くあてずにやさしく</small></p>
<p>鼻血 急にでけたよ</p> <p>✕ 上を向く 首の後ろをたたく</p> <p>◎ あごを引いて鼻をつまむ </p>	<p>目にゴミ なにが目にいった</p> <p>✕ こすってみる</p> <p>◎ まばたきをして涙で流す 取れないときは、水で流す </p>	<p>ねんざ 足をひねっちゃった</p> <p>✕ 痛い足を地面につけて歩く あたためる</p> <p>◎ その場で安静に 氷を入れたビニール袋で冷やす </p>

身体測定（爪チェック）のお知らせ

二学期の身体測定があります。体育の時間に身長計測、体重測定、爪のチェックを行います。休み中のストレスや疲れ、夏バテ等の影響が表れやすい時期です。ここで自分の身体の状態を確認しましょう。

クラス	月日	時間
1年生	9月14日(火)	2時間目
2年1組	9月13日(月)	4時間目
2年2組	9月14日(火)	4時間目
2年3組	9月15日(水)	2時間目
3年1組	9月14日(火)	1時間目
3年2組	9月13日(月)	2時間目
3年3組	9月13日(月)	5時間目
7・8・9組	9月14日(火)	5時間目



身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

しっかり食べよう

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

よく寝よう

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

運動をしよう

骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。

こだわり過ぎない

そして最後に。背が高いか低いかにこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。



保護者の方へ

- ・夏休み中に受診していただいた方は、受診の結果用紙を保健室へ提出してください。
- ・このようなときは学校へお知らせください。

★夏休み中の大きなケガや病気

★新たにアレルギー症状が出た

★緊急連絡先・保険証・かかりつけ医の変更

★その他気になる点

福祉医療助成制度が変わります

- 上田市では中学3年生まで、受診に関わる費用を助成する制度があります。8月診療分から整骨院・接骨院でも病院・薬局と同様に、窓口最大500円を支払うことで医療を受けられるようになりました。
- 学校の管理下での傷病かつ窓口での支払い総額が3割負担で1500円以上(スポーツ振興センター災害共済給付制度の対象)となる可能性がある場合は、今までと同じように窓口での3割負担を優先してください。ご不明な点がございましたら、保健室へ連絡をお願いします。