

# ほけんだより 9月



まつばらだいなちゅうがっこう ほけんしつ がつ  
松原第七中学校 保健室 9月

みな ひさ なつやす まんきつ せんせい いそが りょこう  
皆さんお久しぶりです！夏休みは満喫できたでしょうか？先生はなにかと忙しく、旅行  
やお出かけには行けませんでした…冬休みこそは行くぞ！と張り切っています。

なが やす お がっこう はじ に がつき たいいくたいかい がっしゆく きょうじ  
長い休みが終わり、また学校が始まります。二学期は、体育大会やHR合宿など行事が  
盛り沢山です。生活リズムがお休みモードの子も多いと思いますが、睡眠・朝ごはん・スマ  
ホやタブレットの使用時間などを見直し、元気に活動に参加できるようにしましょう。

## がつ にち たいいくたいかい 9月27日は体育大会です！

たいいくたいかい れんしゅう はじ れんしゅう ともな  
体育大会の練習が始まります。練習に伴って、どうしてもケガは増えてきます。

ほけんしつ く まえ おうきゅうしよち みな じっせん おも  
保健室に来る前できる応急処置を、皆さんに実践してほしいなと思います。

保健室へ行く前に

### できることはないかな？

応急手当

すり傷  
きり傷



水道水で洗う



5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ→



やけど



水道水で30分以上冷やす



ねんざ

試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！



きず すな のこ かんせん  
傷に砂が残っていると感染を  
起こしてしまいます。汚れた  
まま保健室に来て、傷を洗  
いに水道水で行ってもらうので  
二度手間に…洗って来てね！

キーゼルバッハ部位



はなち と 止めるときは、はな きき  
鼻血を止めるときは、鼻の先の  
キーゼルバッハ部位をつまんで  
あつぱく 圧迫しましょう！

あつ ひ つづ わっちゅうしやう よぼう どうげこう ぼうし ひがさ かつよう  
暑い日が続きます。熱中症を予防するために、登下校の帽子・日傘の活用や、  
お茶・水を必ず持ってくる、こまめに水分をとることを心掛けましょう！

# がっ にち ほうさい ひ ~9月1日は防災の日~

1923年9月1日に発生した関東大地震の経験  
をふまえ、災害に備える意識をもとうという思いか  
ら、この日に決まりました。今週も台風が来て、運  
よく被害は少なかったですが、これからいつ災害が  
起こるかわかりません。いつ災害が起こっても対応  
できるように家族で話し合っておきましょう！



じしん き ひなん  
地震が来たらどこに避難しよう…

ひじょうよう じゅんび  
非常用グッズは準備できてる？

しゅうごうばしょ かくにん  
集合場所を確認しておこう！

## そのおしゃれ、<sup>しょうがい</sup>障害につながるリスクあり！！

髪の毛を染めたりピアスを付けている人をちらほら見かけます。おしゃれをすることはとても素敵なことですが、そのおしゃれが皆さんの体に悪影響を及ぼすリスクがあります。まだ皆さんの体は発達途中で、様々なことに影響を受けやすくなっています。ただ校則だからというだけではなく、自分の健康のために考えてみてください。

ヘアカラー



【接触性皮膚炎】頭皮や髪の毛の生え際などに、かゆみ、赤み、腫れ、湿疹などの症状

ピアス



【金属アレルギー】人によってかゆみや赤み、水ぶくれなどを伴う皮膚症状がでる

カラコン



【失明にもつながる眼障害】不適切な使用や粗悪な商品で結膜や角膜などに深刻な悪影響

ほけんしつ し  
保健室よりお知らせ

9月19日、20日の二日間は、秋の尿検査1次があります。

自分の体の状態を知る大切な検査なので、忘れず提出しましょう！