

# 9月 保健だより

総和南中 保健室 2024. 9. 2

長い夏休みが終わり、登校再開です。夏休み中、規則正しい生活を送ることができましたか？生活リズムが乱れてしまった人は、「朝、起きるのがつらい」「眠気で授業に集中できない」とならないよう、生活リズムを取り戻しましょう。

今月の保健目標  
心身の健康を増進しよう・けがを防ごう

友だちがケガをした！どうする!?

廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！  
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。



5分以上の圧迫止血を！

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



ビニール袋などで手を覆って感染を防ごう

柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！  
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。



絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



頭を打ったら必ず病院へ！

授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！  
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。



ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



過呼吸で死んでしまうことはありません

サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！  
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。



まずは基本の応急手当を！

- ねんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



プレーを続けると悪化の危険が！

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

Switch! ✨

夏休みモード

↓

学校モード  
体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、  
学校に行きたくない  
なんだからい  
ときは…  
心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



## 9月9日は救急の日！

～救急箱の中身を確認してみよう～

救急箱の中身を知って  
イザという時に使えるようにしておきましょう

救急用品

- ・体温計・消毒剤
- ・滅菌ガーゼ
- ・ばんそうこう
- ・水枕・包帯



薬 (内服用)

- ・胃腸薬
- ・整腸薬
- ・かぜ薬
- ・鎮痛剤

薬 (外用薬)

- ・殺菌消毒剤
- ・かゆみどめ (虫刺され)
- ・シップ・目薬

## 秋の花粉症とかぜの違い

9月～10月にかけてはイネ科の植物やブタクサなど雑草の花粉が飛散し、春の次に多く花粉症が発症しやすい時期だといわれています。かぜとよく似た症状もあり、まちがえやすいので気をつけましょう。

### 秋の花粉症の主な原因

症状自体は春と変わりませんが、原因となる植物が異なります。秋はブタクサ、ヨモギなど、道ばたに生えている雑草や、イネ科の植物が主な原因になっています。

ブタクサ



ヨモギ



症状	花粉症	かぜ
熱	ほとんどない	出ることが多い
鼻水	水のようにさらさらしている	だんだん黄色い粘液状になる
くしゃみ	10回程度連続して出る	初期にしばしばみられる
鼻づまり	ひどい	ある
目のかゆみ、異物感	ごろごろ感や、まぶたのかゆみがある	ない
のどのかゆみ、痛み	多くの人はかゆみがあり、痛みが出ることもある	のどのかぜの場合、赤くはれて痛む

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ