

保健だより 9月号

令和3年9月16日(木)

太田市立旭中学校 保健室

9/21 十五夜



2学期が始まり生活リズムは戻ってきましたか。分散登校が先週まで続いたため、なかなか生活リズムを戻すのは難しいですが、徐々に元の学校生活に戻していきましょう。

新型コロナウイルスの感染状況も依然として油断はできません。日々の感染予防がとても大切です。群馬県でも家族感染だけでなく、学校での感染・クラスターも報告されています。今一度、しっかり感染対策を「うつさない うつらない せめない」を見直していきましょう。

予定されていたたくさんの行事が延期や変更されています。「できること・できる形」をみんなで考えていきましょう。大変なときこそ心が成長していきます。皆さんの心の成長を、楽しみにしています。

応急手当 の 基礎知識

すり傷・切り傷 ○水道水でよく洗う（傷口の砂や汚れを洗い流す）

出血がある場合 <止血のポイント>ガーゼやタオルでしっかり押さえる

つき指・ねんざ ○氷を入れたビニール袋で20分～30分冷やす

（患部はできるだけ安静で動かさない。）

※氷でアイシング（最初が肝心 腫れる前に冷やすく2～3回くり返す）

* **ショック症状**（冷や汗、顔面蒼白、寒気、吐き気など）がある場合は

骨折の疑いもあるので、医療機関へ

9/9

救急の日

こんな時は病院へ

○動物にかまれた

○止血をしても止まらない

○広範囲のやけど

○傷口の汚れがひどい

（川の中や土の汚れ）

○何日かして傷のまわりが

赤くスススキ痛むなど

9/1

防災の日

防災グッズを展示してあります

9月は、防災の日（9/1）や、救急の日（9/9）がありますので、**防災月間**になっています。

「こんなものを用意しておくといいよ」という物品を、保健室前に展示してあります。

○ヘルメット（防災ずきん）

○水 ○軍手 ○非常食

○懐中電灯（電池）○ラップ

○ゴミ袋 ○救急箱

○新聞紙 など

「広報おおた」

「防災 タウンページ」などを紹介しています。是非みてください。

119救急車を呼ぶ場合



あわてないで、「救急車をお願いします」とはっきり言う。（119は消防車もあるので）

携帯電話からの通報でも、「119」で大丈夫。

旭中のAEDはどこ？

保健室入り口と体育館東入口にあります。体育館東のAEDは、校庭や体育館で運動しているときにすぐ使えるように、新しく設置されました。また、学校以外でも、病院や、公民館、デパートなどいろいろな所に置いてありますので、「どこにあるか」ちょっと気にとめてみてください。

◎夏休み後、爪の伸ばしすぎが目立ちます。長い爪は、スポーツをしたり、学習をするのに適しません。また、衛生的にもよくありません。

「あなたの爪は大丈夫ですか？」

◎髪も同様、すっきり、さっぱりがいいですよ

<お知らせ>

○夏休み後の健康調査で、夏休みの受診状況や現在の健康状態を調べました。体調がすぐれない人は、徐々に生活リズムを整えていきましょう。気になることがある人は、保健室へ。



＝午睡(ごすい)《15分睡眠》のすすめ＝ 午後眠いとき 頭をスッキリさせたいとき



「午睡」の効果的な時間帯は、生体リズムによっていちばん眠気に支配される12～15時です。15分の昼寝で3～4時間は眠気の予防ができ、一時的に睡眠不足を解消できます。

具体的には昼食のあとなどに15分程度の短時間睡眠をすることは、健康維持のためにも非常によいものとされ、健康や作業効率をあげるためにおすすめできる方法です。実際に「午睡タイムを全校で実施したところ、どの学年も学力がアップした」という実績も報告されています。

「午睡」を行う場合、横にならず座った姿勢でサクッと寝ることが重要です。実は横になって眠るのと脳のリフレッシュ効果に差はほとんどありません。机の上でうつ伏せで寝ると起きやすいです。タオルなどを用いて、顔に昼寝の跡が残らないように工夫しましょう。

15分で起きること！それ以上眠ってしまうと、脳が爆睡を目指す状態に入るので、起きてから脳が機能するまでに30分かかることになります。

救命処置は 迷わず ためらわず

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう

(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります！



歯みがき・ハンカチ・ティッシュ調べ

< 歯みがきについて >

分散登校中、給食後の歯みがきはしない方針で進めてきました。今週からは、感染予防予防をした上で、歯みがきをしてよい方針になりました（強制ではありません）。

「自分の席で、おしゃべりをしないで、口を閉じて、手でおおった状態で行う」

コップの水は、水が飛び散らないように、また、密にならないようにして捨てるように。
(感染が心配な人は、家で時間をかけてしっかり磨いてください。)



< ハンカチ・ティッシュはポケットに入れておく >

いつでも使えるように。常にポケットに入れておきましょう。



< 爪伸びていませんか？ >

爪が伸びていると、せっかく手を洗ってもウイルスが爪の中に残ってしまいます。

長さの目安は、手のひら側から見て爪が見えないくらいに切っておきましょう。

お知らせ「手洗い確認スタンプ登場」…手洗いがしっかりできているか確認しよう。

保健室入り口左の壁に掛けてあります。使って確認してみてください。