ほんわか保健室



中部中学校　保健だより９月号　令和３年９月１日発行

長い夏休み，みなさんは，部活に勉強に遊びに，どんな思い出ができたでしょうか。今年はオリンピックがあり，応援で胸が熱くなった人も多いのではないでしょうか。

さて，２学期が始まりました。新型コロナウイルスの流行もまだまだ続きそうです。規則正しい生活で２学期もがんばっていきましょう。みなさんの活躍・成長を期待しています。

９月の保健目標　けがの防止に努めよう

自分でできるけがの応急手当　～３つのポイント～



ポイント①　洗う

＜すり傷・切り傷のとき＞まずは傷口を水道の水できれいに洗い流します。

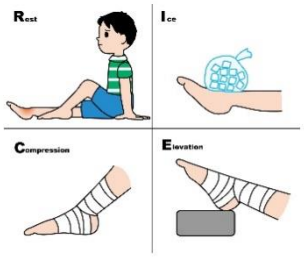
＜目にゴミが入ったとき＞涙で洗い流すか，水道水をためた洗面器などの中でまばたきをします。

ポイント②　冷やす

＜やけどをしたとき＞すぐに水道の水で，痛みが軽くなるまで冷やします。

＜ねんざや打ぼく，つき指をしたとき＞RICE 処置をします。

※RICE とは：安静にする（Rest），氷で冷やす（Ice），圧迫する（Compression），心臓より高くする（Elevation）



ポイント③　押さえる

＜切り傷のとき＞清潔なガーゼやハンカチなどで傷口を押さえて血を止めます。

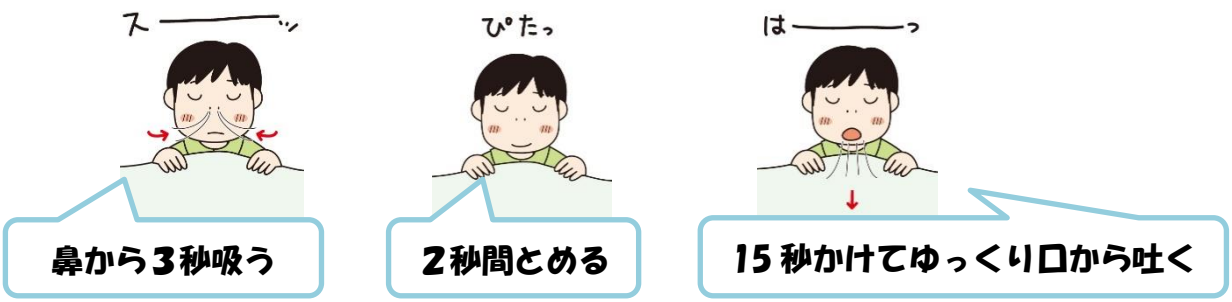
＜鼻血がでたとき＞イスなどに座って少しうつむき，しばらく小鼻を強くつまみます。

ぐっすり睡眠のコツは？

おふとんの中でやってみよう！

２学期がスタートし，生活リズムを整えるには睡眠がとても重要です。しかし，中には，なかなか「寝付けない」という人がいます。そんな時に試してみましょう。

呼吸でリラックスしよう



筋肉の力を抜いてみよう（脱力）

筋肉は，一度力を入れてから抜くことで，力が抜けたことを感じやすくなります。70%くらいの力で何度か力を入れたり抜いたりすると，体がぽかぽか温かくなって，気持ちがすっきりします。

○全身の脱力

①氷のようにカチコチに凍ったイメージで全身に力を入れる（数秒）

②一気に力を抜く（10 秒）これを 3 回繰り返す



○手の脱力

①手をグーにして肩に近づけ，手と腕に力を入れる（数秒）

②一気に力を抜いて，10 秒力の抜けた感じを味わう

○足の脱力

①つま先をのばして力を入れる（数秒）

②10 秒力を抜く

③つま先を上に曲げて力を入れる（数秒）

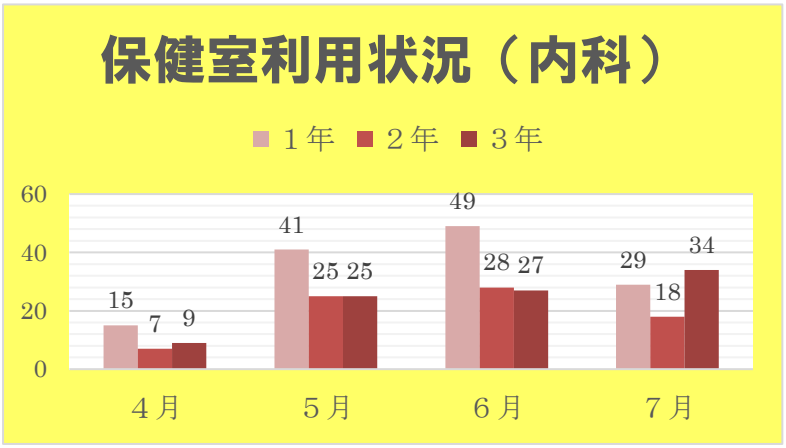
④10 秒力を抜く

リラックス効果があるため，ぐっすり休みたいときにやってみましょう！

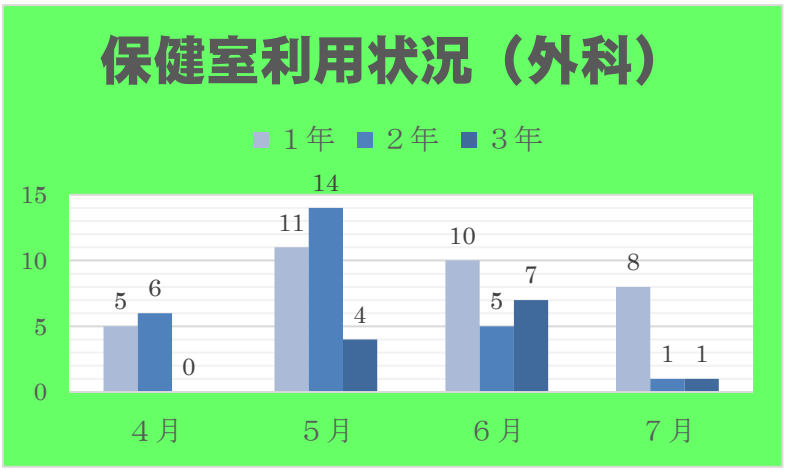
他にも，昼の運動・ゆったりお風呂に入る・寝る前のメディア使用をひかえることも，ぐっすり眠るコツです。

－参考資料－　あいち健康プラザ

1学期の保健室利用状況



1学期は延べ 309 人が保健室を利用しました。症状別では，頭痛 126 人，腹痛 66 人，悪心 32 人などの訴えがありました。６月は１日あたり平均 4.7 人の利用があり，コロナ禍の影響もあるのか，スタミナ切れや心因性のものも多く感じられました。





1学期は延べ 74 人が保健室を利用しました。症状別では，捻挫 14 人，打撲 9 人，突き指 6 人の順に多かったです。外科的利用は比較的少なく，１学期は大きなけがや事故もなく済みました。２学期もこの調子でいけると良いですね。