

# Always Smile



北中学校  
保健だより  
令和4年9月

夏休みが終わり、2学期スタートです！

皆さん、どんな夏休みを過ごしましたか？季節は秋になりますが、まだまだ残暑が厳しい日が続きます。これから寒暖差も出てくるので、タオルで汗をしっかり拭き取ったり、衣服の調節をしたりして快適に過ごせるようにしたいですね。また、夏の疲れが出やすい時期でもあります。しっかりと栄養、睡眠をとって元気に過ごしましょう。

## 9月の保健目標

## 安全な生活をしよう！

### こんな時、自分でできる応急手当

皆さんはけがをした時、自分で応急手当ができますか？正しい応急手当は、けがの状態の悪化を防ぎ、さらに治りを早めることもできます。いざという時すぐに対応できるよう、頭に入れておきましょう！

#### 擦り傷・切り傷

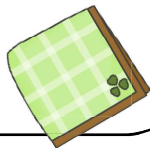
- ① 傷口を水道水で洗い流す。

汚れたままだと化膿して治りが遅くなることがあります。



- ② 止血をする。

出血がある場合は、清潔なガーゼなどを少し強めに当てて止血をします。



#### 捻挫・打撲

- ① Rest (安静)

無理に動かさず安静にします。

RICE

- ② Ice (冷却)

痛みや腫れを抑えるために冷やします。

- ③ Compression (圧迫)

腫れや内出血を抑えることができます。

- ④ Elevation (挙上)

患部は心臓よりも高い位置へ。



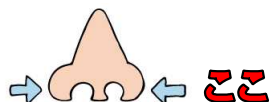
#### 鼻出血

- ① 椅子などに座り安静にする。

- ② 顔は少し下向きに。



- ③ 小鼻を親指と人差し指でつまみ、強く押す。



#### やけど

- ① 水道水で冷やす

痛みが無くなるまで冷やします。

- ② 清潔なガーゼや絆創膏で保護する。



# 「排便」も大事な生活習慣です!

長い夏休みで、皆さんの生活リズムはだいぶ乱れてしまった様子。休み明けから「だるい」「寝不足」などの理由での来室が多くなっています。

さて、生活習慣の要素といえば『睡眠(休養)』『食事』『運動』がまずあげられますが、見過ごされがちとも思えるのが『排便』です。規則的な排便が行われないと、便秘になりやすくなるだけでなく、他の生活習慣とも影響し合い、体調不良につながります。たとえば、夜ふかしをして朝起きられなかったときに

**朝食を食べない → 胃・結腸反射が起こりにくい → 便秘に?!**  
**トイレに行く時間がない → 行きたくてもがまん → 便秘に?!**

といったことが起こるのです。

便秘は腹痛や腹部膨満感、食欲不振などの原因となります。また、便はそれ自体が形状や色でからだの健康状態を知ることができる、「バロメーター」としての役割も果たしています。他の生活習慣と同様に毎日チェックし、よいリズム・状態の維持に努めましょう。



**困** もしものときの  
**備え** できていますか?

忘れがちな **アレ** も防災グッズに

災害時、女性にはこんな「困った!」経験が...

- 冷えやストレスが原因で、急に生理が来てしまった
- 避難所でナプキンの希望を言い出しにくかった
- 被災後に初潮が来た



生理用品の使用推奨期限は「未開封で3年程度」です。ローリングストックで賢く備蓄しておきましょう。

もしものために備えを

紙ナプキン

1日に必要な枚数  
 × 7日分を用意。

デリケートゾーン用  
 シート

低刺激性のウェット  
 タイプがオススメ。

ポーチ

避難所での  
 目隠し用にも。



ビニール袋

ゴミや  
 におい対策に。

## 9月の保健行事

☆身体測定を行います

2日(金) 1年生  
 13日(火) 2年生  
 14日(水) 3年生

☆2年生『薬物乱用防止教室』を行います。

8日(木) 愛知警察署の早川知巳さんにご来校いただき講話を聞きます。  
 テーマは、「危険な薬物から自分を守るために」で