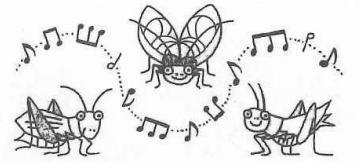


ほけんだより 9月

紀北工業高校 保健室

日中はまだ真夏のような暑さですが、ところどころに秋の気配が感じられるようになってきました。たとえば、虫の声。少し前までうるさいほどだったセミの声に代わって、秋の虫の音がひびいています。



秋のはじめは暑さ疲れが出て体調を崩しやすい時期。生活リズムを整え、体調管理に気を配りましょう。

自分でできる! 応急手当 3つのポイント



ケガをしたときのために応急手当の仕方を覚えておきましょう。

応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。



① 洗う	② 冷やす	③ 押さえる
<p>[すり傷]</p> <p>水道水で傷口の汚れを洗い流す。</p>	<p>[やけど]</p> <p>水道の流水で痛みがおさまるまで冷やす。</p>	<p>[切り傷]</p> <p>清潔なハンカチなどで傷口を押さえ止血する。</p>
<p>[目にゴミが入った]</p> <p>水をためた洗面器でおぼたきして洗う。</p>	<p>[つき指・打撲]</p> <p>ビニール袋に入れて氷などで15~20分程冷やす。</p>	<p>[鼻血]</p> <p>顔を下に向け、小鼻をぎゅっとつまむ。</p>

こんなときは

保健室または病院へ

- 痛くて動かせない
- 変色したり、変形したりしている
- 出血量が多い
- 気分(顔色)が悪い
- 冷や汗が出ている

夏休みあけに多い健康トラブル

腹痛

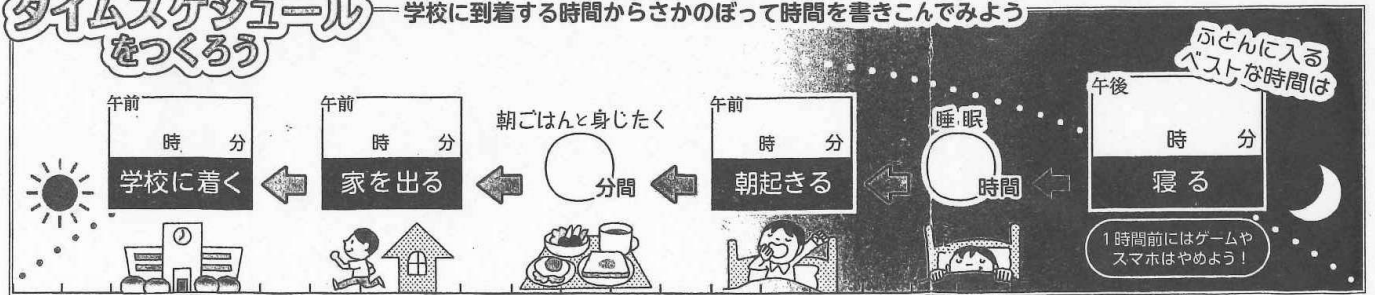
便秘や下痢による腹痛を訴える人が多く、休み中の生活リズムの乱れや久しぶりの学校生活への緊張などが原因のようです。生活リズムを整えましょう。

頭痛

この時期、頭が痛いと言って保健室にくる人の多くが睡眠不足です。休み中に夜ふかしやぐせがついてしまった人は要注意。しっかり睡眠をとりましょう。

タイムスケジュールをつくらう

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう



※個人差はあるものの、必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満のあたりにあると考えられている

(参考:厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」)