

ほけんがより 9月










平成22年 9月 1日
 鳴門市第二中学校
 保健室


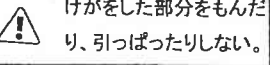




9月がスタートしました！！

楽しかった夏休みも終わりました。休み中、みなさんそれぞれに、たくさんの思い出ができたことでしょう。また学校が始まりましたが、夏休みモードから学校生活のリズムに戻っていますか？朝ごはんもバランスのとれたものをしっかりと食べてこない、気合入れて授業にのぞめません。また、朝食を含めて、朝起きてから家を出るまでの時間に余裕をもって動けるようにする必要がありますね。

9月9日は救急の日

自分ができる手当を確認してみよう。

切り傷	すり傷	やけど
<p>はもの刃物やガラスなどで、皮ふ</p>  <p>やその下の組織を切断した状態</p> <p>⚠️ 出血が多いことがある。</p> <p>➕ 出血を止めるには？</p> <p>傷口に清潔なハンカチやタオル、ガーゼを当て、上から強く押さえます。</p>  <p>⚠️ 傷が深いときや出血が多いときは病院へ。</p> 	<p>強い摩擦で皮ふの表面が傷ついた状態</p>  <p>⚠️ 傷口が砂や土で汚れていることが多い。</p> <p>➕ 傷口が汚れているときは？</p> <p>水道水で、汚れをきれいに洗い流します。</p>  <p>9月9日 救急の日</p> 	<p>お湯や熱い油、炎や熱いやかんなどに触れて、皮ふが傷ついた状態</p>  <p>⚠️ 水ぶくれを破ったり、薬をつけたりしない。</p> <p>➕ やけどをしたら？</p> <p>できるだけ早く、水で冷やします。</p>  <p>10円玉より大きな水ぶくれができていたり、皮ふが白っぽくなったり黒く焦げたりしている場合は、必ず病院へ。</p> 

ねんざ	打撲(だぶく)	鼻血
<p>ひねったり、くいたりして関節やその周辺が傷ついた状態</p>  <p>⚠️ けがをした部分をもち、引っぱったりしない。</p> 	<p>人やものにぶつかって皮ふや周辺の組織が傷ついた状態</p>  <p>⚠️ 他のけがと同時に起こることが多いので、見逃さない。</p> 	<p>鼻の内側の細い血管が破れて出血した状態</p>  <p>⚠️ のどに流れきた血は飲みこまないで、吐き出す。</p> <p>➕ 鼻血が出たら</p> <p>小鼻をギュッとつまんで、顔を下向きに。</p> 

夏休み明けの健康生活

<p>暑いからシャワーだけ...とせず</p>  <p>心身の疲れをどれどぐすり眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが</p>  <p>少し余裕をもって起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...?</p>  <p>朝食を必ず食べよう</p>
--	---	--

知っていますか!? 学校環境衛生検査について

学校は、みなさんが1日の大半を過ごす場所です。みなさん一人ひとりが健康やかに育ち、学習に励めるように、学校の環境を整備する必要があります。学校環境衛生検査とは、学校薬剤師さんのご協力のもと、健康的で快適な学校環境が整っているかを調べる検査です。

8月までに行われた主な学校環境衛生検査

検査名	検査項目	検査結果
○水質検査 (給食室、プール、ウォータークーラー)	一般細菌、大腸菌、塩化物イオン、pH値、味臭気、色度、濁度、残留塩素など	水質基準に適合
○ダニアレルゲン検査 (保健室の布団)	ダニアレルゲン	とても良好な状態
○空気中の化学物質検査 (LL教室)	ホルムアルデヒド、トルエン	ホルムアルデヒド:基準値以下 トルエン:未検出

4月～8月までの保健室利用状況

	けが	病院へ行った人	病気	早退
4月	15人	1人	15人	5人
5月	47人	2人	52人	12人
6月	24人	0人	67人	13人
7月	5人	1人	34人	6人
合計	91人	4人	168人	36人

まだの人は夏休みの間に、疾病・異常の治療・検査は済みましたか??

治療・検査が終わったら、『受診結果の報告』を学校へ提出してください。