

健 や か



令和2年9月17日
日進市立日進西中学校
保健室

9月の保健目標

けがを予防しよう

朝晩は少し肌寒く感じる日が増えてきて、寒暖差の大きい季節となりました。服装を調節するなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

9月末からは修学旅行、校外学習、野外活動代替行事と、大きな行事が盛りだくさんです。日頃から「早寝早起き」を心掛けて、万全な体調で当日を迎えられるようにしましょう。

保健室に行く前に
自分でできる

けがの応急手当て

学校でのけがの際、保健室に来る前にできる応急手当や、やっておくと経過が良くなることを紹介します。ぜひ実践してみてくださいね！

擦り傷・切り傷

- ☆ 水で傷口をきれいに洗う。
- ☆ 出血しているときは、ティッシュやハンカチでおさえる。



鼻血

- ☆ 下を向き5分以上、鼻の付け根をつまんで止血する。
- ☆ たれてくる血はティッシュでおさえる。



やけど

- ☆ すぐに、水道水で5分～30分以上、ジンジンしなくなるまで冷やす。



捻挫・打ぼく・つき指

- ☆ 患部を動かさないように安静にする。
- ☆ 担当の先生にけがをしたことを伝えて、早めに保健室へ来る。



西中のAED（自動体外式除細動器）どこにある？

本校のどこにAEDが設置されているか、皆さんは知っていますか？

正解は…①保健室に入って左側のロッカーの上、②体育館南側の出入り口の2か所です。

①保健室に入って左側のロッカーの上は、保健室に入らなくても、廊下側から窓を開けて持ち運ぶことができます。

②体育館南側の出入り口は屋外にあるため、休日の学校開放などで地域の方も使うことができます。

事故はいつ起こるか分かりません。意識が無いとき、呼吸の様子がおかしいときにAEDを使います。音声メッセージが流れるため、その通りにすれば、誰でも安全に使えます。いざという時のために、設置場所を覚えておくと良いですね。

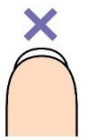
西中の保健室にある



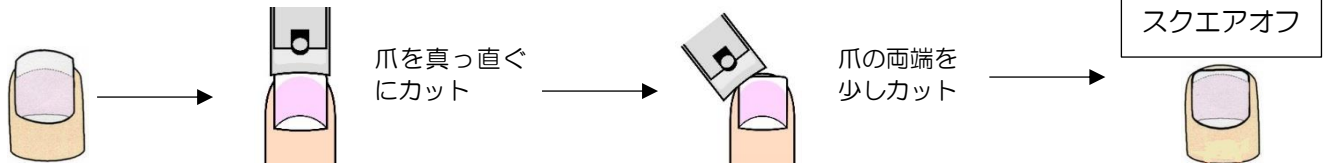
爪をチェックしよう！

爪が伸びている人はいませんか？長すぎると、引っかかって折れたり、人を傷付けてしまったりするなど、けがの原因になります。

☆ 手の爪の役割は指先を保護するだけでなく、細かい作業をしたり、物をつかんだりしやすくしています。手の爪は手のひら側から見て、指の先から見えるか見えないかくらいの長さが良いと言われています。それ以上伸びてきたら、切るようにしましょう。



☆ 足の爪の役割は安定して体を支え、歩くときにも爪先に力を入れる働きを担っています。足の爪はスクエアオフカットにすることで、巻き爪などの足のトラブルを少なくします。



9月の発育測定の際に、爪のチェックを行いました。爪が長い人がクラスの半数ほどいるクラスもありました。これからスポーツフェスティバルの練習も始まりますので、爪が長い人は事前に切っておきましょう。

9月の発育測定の結果

9月に行った発育測定の結果と、5月の結果と比較した発育差です。成長には個人差がありますので、平均値はあくまでも目安として参考にしてください。

男子	身長	発育差	体重	発育差	女子	身長	発育差	体重	発育差
1年	155.6cm	+1.8cm	45.2kg	+1.2kg	1年	152.7cm	+1.1cm	43.4kg	+0.7kg
2年	162.1cm	+1.2cm	54.6kg	+4.4kg	2年	155.7cm	+0.6cm	46.9kg	+0.2kg
3年	167.0cm	+0.8cm	54.9kg	+1.0kg	3年	157.7cm	+0.2cm	49.1kg	-0.4kg

★ ホケモンを紹介します！ ★

保健委員会でホケモン進化形の募集を行ったところ、153匹の応募がありました。みなさんありがとうございました。その中から、選ばれた3匹を紹介します！

これから保健だよりなど、さまざまな場所で活躍します！
よろしくお願いします！



N0.7 それな一す

板東エイドの進化形。
「それなー」とみんなの話を優しく聞いてくれて、いろんな傷を治してくれる。



N0.8 キュウセイチョウ

セイチョウの進化形。
はばたきでケガを治すよ！



N0.9 アスクレゲンキ君

ケンコウ君の進化形。
自分だけでなく、周りの人を元気にしてくれる。アスクレピオスの杖を持っている。