

# 健やか



令和元年9月2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

夏休みは暑い日が続きましたが、元気に健康に過ごすことができましたか。休み明けは、休み中の生活リズムから抜け出せず、体がついていけないなどの理由から、体調を崩してしまう人が多く来室します。スポーツフェスティバルに向けて練習も多くなりますので、「早寝早起き」を心掛けて、1日でも早く生活リズムを取り戻しましょう。



## 9月9日は

## 救急の日



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、保健室に来る前に出来る応急手当や、やっておくと経過がよ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。

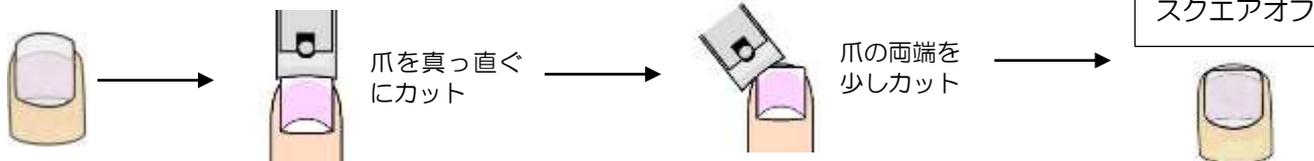
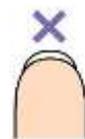


## 爪をチェックしよう！

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よ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月の発育測定のときに、爪のチェックもしますので、長い人は事前に切っておきましょう。



## スポーツフェスティバルを 元気に迎えるための7か条



スポーツフェスティバルに向けて、けがや体調不良を防ぎ、当日全力を出し切るためにも、次の7つのことを毎日心掛けてほしいです。みんなで力を合わせ、思い出に残るスポーツフェスティバルになるとよいですね！

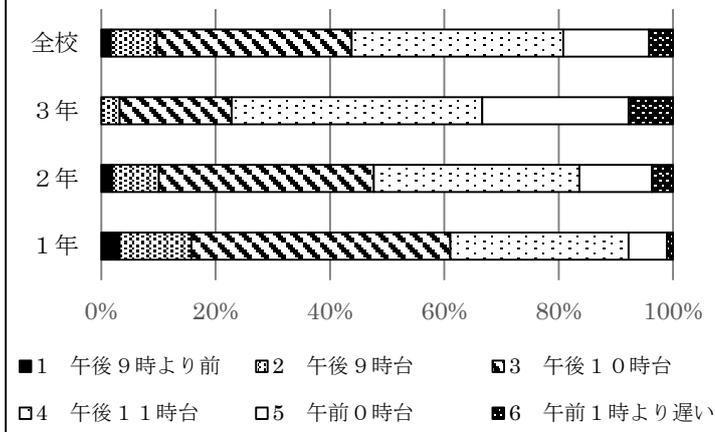
- ① 朝ごはんをしっかり食べる。
- ② 水筒を持ってきて、こまめに水分補給する。
- ③ 夜は早めに寝る。
- ④ 汗ふきタオルを用意する。
- ⑤ 手足の爪は適切に切る。
- ⑥ サイズが合っている靴をはき、ひもはしっかり結ぶ。
- ⑦ 準備運動をしっかり行う。



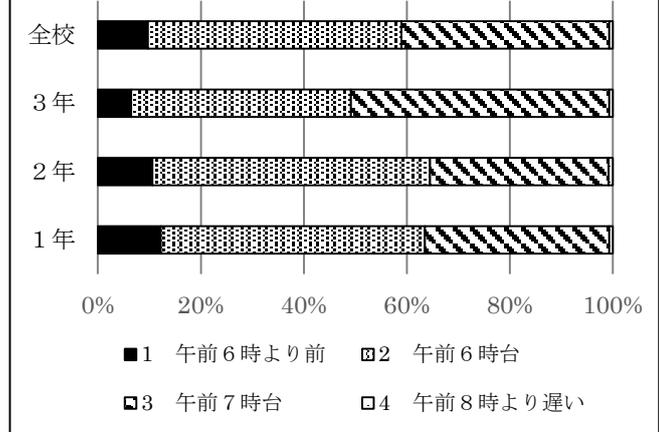
## 睡眠アンケートを実施しました！

1学期に生徒保健委員による睡眠アンケートを実施しました。今回は、アンケート結果の一部を紹介します。

次の日に学校がある日は、何時ごろに寝ますか？

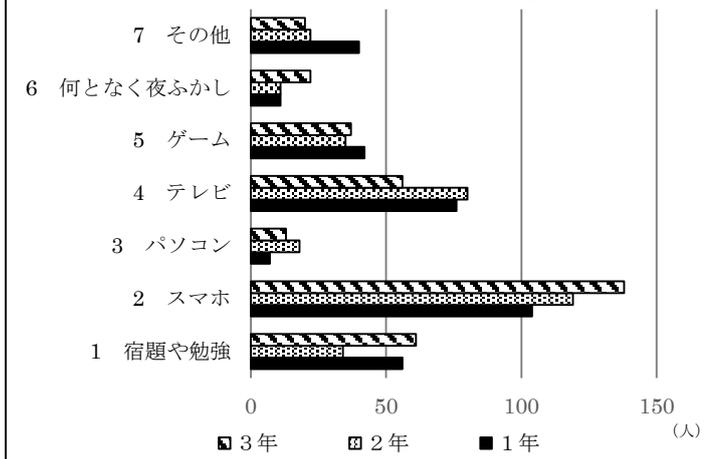


学校がある日は、何時ごろに起きますか？



寝る1時間以内に主に何をしていますか？

(複数回答可)



学年が上がるにつれて、夜寝る時刻と朝起きる時刻、どちらも遅くなる傾向が見られました。特に3年生は、午前0時より遅く寝ると回答した生徒が33.4%であり、他の学年の2倍以上となりました。寝る1時間以内にしていることは、「スマホ」が最も多く、次いで「テレビ」「宿題や勉強」という結果となりました。その他の内容は、「読書」「マンガ」「入浴」などが挙げられました。

アンケート結果全てをまとめたものを、9月中に各クラスに掲示する予定です。保健委員が作成した、睡眠に関する保健委員会新聞も一緒に掲示する予定ですので、楽しみにしてください。