

ほけんがより 9月

和歌山市立河西中学校
保健室
平成28年9月1日発行
(2016年)



夏休みが終わりましたね！みなさん、いい思い出はできましたか。
この夏休み中に開催されたリオオリンピックでは、テレビ中継に夢中になり、日本人選手の活躍に感動した人も多いのではないのでしょうか。また、夏休みの間、連日、部活動や受験勉強に励んでいた人など皆それぞれですが、自分自身の中で、なにか一つでも“がんばったことがあるよ！”と胸を張って言える人は、いい夏休みを過ごしたと誇れると思います。どうかこの夏に頑張った成果を、これからの学校生活の中で、発揮してくださいね。
2学期は学校行事がたくさんあります。各自、体調管理には十分気をつけて、おもしろい取り組みをしていきましょうね！

◇9月の保健行事◇

- 6日(火) 中学1年生心臓病検診に伴う第二次検診(打聴診)<ビッグ愛>
[対象者:1学期終わりにすでに連絡済み]
 - 26日(月) 6限目 食後尿糖検査<1回目>[対象者:1年生]
 - 27日(火) 中2,3年生心臓病第二次検診(心電図等)<ビッグ愛>
[対象者:1学期終わりにすでに連絡済み]
 - 30日(金) 6限目 食後尿糖検査<2回目>[対象者:2年生]
- ※23日(金)、26日(月)、27日(火)、30日(金)は、1年生の希望者に色覚検査を実施する予定です。希望者については、すでに1学期に希望調査を実施しています。9~10月にかけて随時実施していきます。
なお、検査結果については後日お知らせ致します。

ケガってどうやって治っていくの？(すり傷編)

『いてて…すりむいちゃった』そのとき、あなたの体の中ではどんなことが起きていると思いますか。

<p>①強くぶつけたり擦ったりすると、衝撃で血管に傷がついて血が出ます。これがケガをした状態。</p>	<p>②穴が開いたところで血が固まり、血のふたをして、出血が止まります。このふたがかさぶたです。</p>	<p>③同時に免疫系の細胞が、侵入してきた異物や死んだ細胞などを排除。ケガの部分が痛んだり、腫れたり、発熱したりします(炎症)。</p>	<p>④お掃除が終わってきれいになったら、傷ついた細胞を治す材料が運ばれ、時間をかけて内側から治っていきます。</p>
<p>打撲のときは皮の下で血が出ているんだ。</p>	<p>ケガをしたとき押さえるのは、早く血が止まるように手助けしているんだ。</p>	<p>傷口の砂を洗い落とすのは、このお掃除が長引かないようにするためなんだ。</p>	<p>目に見えないけど、こんなことが起きているんだ！</p> <p>みんなのからだには、自分で自分を治す力があるんだよ。</p>

□すり傷の応急手当

ガーゼ(なければハンカチなど)で傷口を押さえ、止血する。傷口が汚れているときは水道水できれいに洗う。傷パワーパッドなど使う時は使い方をよく読んで、守るように！

★9月1日は防災の日

いざというときのために日ごろから備えておきたい防災グッズ。家庭でも『もしも〇〇(←場所)で地震が起こったら?』ということを想定して、避難場所などを話し合っておきましょう！

●必ず備えておきたい！非常持ち出し袋

- 貴重品:現金、通帳、印鑑、保険証のコピーなど
- 非常食:携帯用飲料水、食品(カップめんなど)
- その他:スニーカー・LEDライト・救急セット・ロープ
・ヘッドライト・携帯ラジオ・軍手・乾電池
・ウエットティッシュ・トイレトペーパー・マスク
・ポリ袋・筆記用具・ヘルメット・レインコート
・使い捨てカイロ・生理用品
・衣類・下着・マッチ・ろうそく
・マルチツール(ナイフ・栓抜き・缶切りなど)・簡易トイレなど



～保健室からの連絡～

- ・夏休み中、1学期の健康診断の結果で何らかの異常の疑いがあり病院受診してきた人は治療証明書を保健室に提出してください。
(※視力手帳の締切日は9月1日(木)です！)
- ・夏休み中の部活動のケガで、日本スポーツ振興センターの給付を受けるための申請をする人は、用紙等を取りに保健室まで来てください。