

# 保健だより 9月



令和6年9月2日  
和歌山市立明和中学校

2学期に入って1週間がたちました。生活リズムはもとにもどりましたか？  
早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を  
整えていきましょう。



(HPへ)

## 9月9日は救急の日

## RICE (ライス) ってなに？



打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R** 安静  
Rest 安静にして動かさない

**I** 冷却  
Icing 痛いところを冷やす



**C** 圧迫  
Compression 包帯などで押さえて圧迫

**E** 挙上  
Elevation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

## ごほうび洗顔



顔には、個性や気持ちのハリ、活力、積極性など、自分らしさが現れます。毎日をイキイキと過ごすために、ゆっくり丁寧な「ごほうび洗顔」でリラックスしましょう。

### 顔の洗い方

- ① 水で顔を軽くぬらす
- ② 適量の洗顔料を手のひらにとり、よく泡立てる
- ③ 顔全体に泡をなじませたら、やさしく円を描きながら汚れを浮き上がらせ、指の腹を使って丁寧に洗う
- ④ ぬるま湯(32℃くらい)でしっかり洗い流す
- ⑤ タオルでやさしくおさえるように水気をとる

洗うときの時間の目安は1分間。ちょっと長く感じるかもしれませんが、ゆったりした気分になりますよ！

## もしかして起立性調節障害!?

朝、起き上がれなかったり、午前中に調子が悪かったりするなら、起立性調節障害かもしれません。次の項目をチェックして、3つ以上当てはまる場合は、小児科を受診しましょう。



- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい     | <input type="checkbox"/> 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い |
| <input type="checkbox"/> 立っていると、気持ちが悪くなる          | <input type="checkbox"/> 顔色が悪い                |
| <input type="checkbox"/> お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる      | <input type="checkbox"/> 食欲がない                |
| <input type="checkbox"/> 少し動くと心臓がドキドキしたり、息切れしたりする | <input type="checkbox"/> おなか痛い                |
|   | <input type="checkbox"/> 体がだるい・疲れやすい          |
|   | <input type="checkbox"/> 頭痛がする                |
|   | <input type="checkbox"/> 乗り物に酔いやすい            |

## ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

水のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



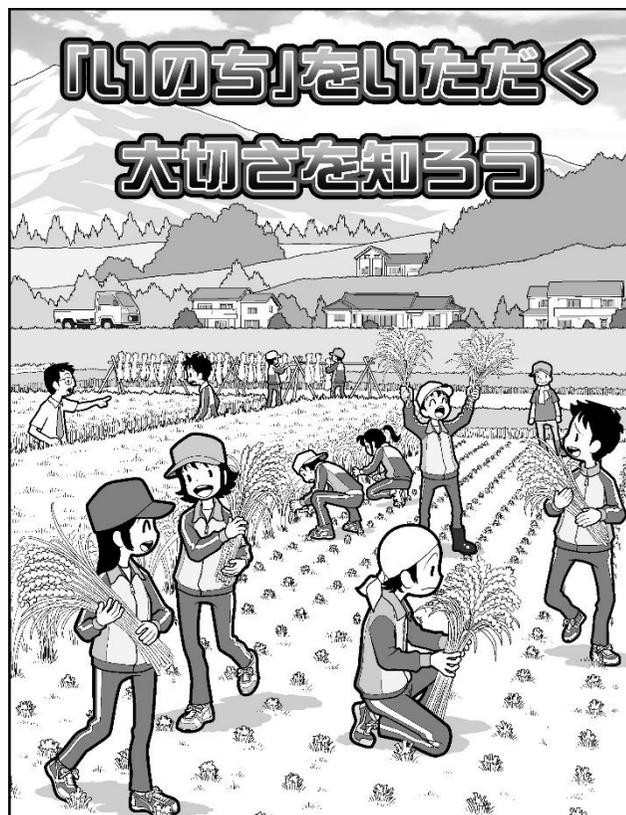
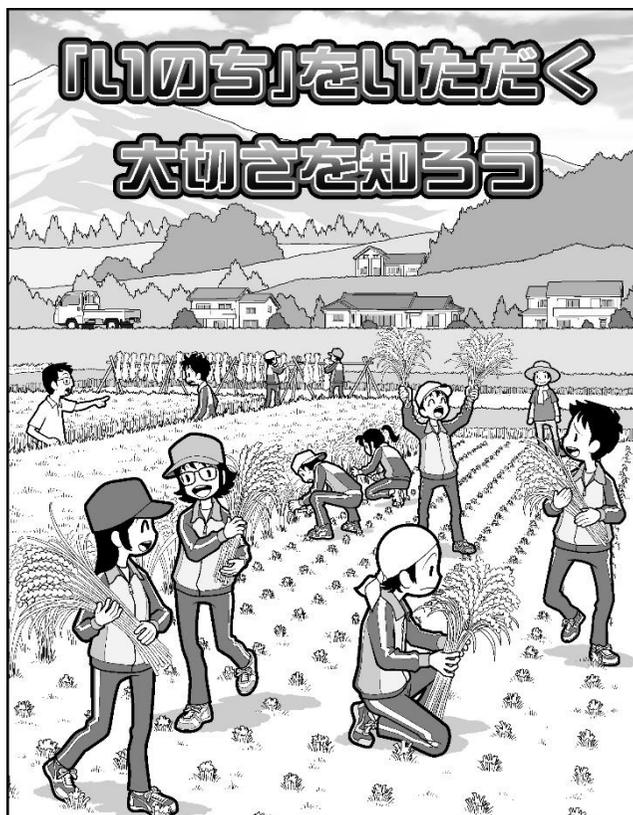
すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

性に関する教育の特設授業を行いました。

7月12日(金)3年生、8月26日(月)2年生を対象に性に関する特設授業を行いました。講師は、助産師で思春期保健相談士、性教育認定講師の浜野優子先生です。学年により、内容は違いましたが、性に関する情報は、インターネットで検索するとたくさんできますが、大事なことは、正しい情報を選択し、理解することが大切です。相談は、親、先生など周りの信頼できる大人にしたらいのですが、しづらい場合は、中学生向けでは、「セイシル」のサイトが正確な情報が掲載されているので、紹介しておきます。



7つの違いをさがそう



答え…左奥のトラック/左奥の先生のネクタイ/左の手前から二番目の女子のメガネ/右奥の男性の帽子/右はじの男子の襟/中央奥で立っている男子の靴(→長靴)/中央手前の男子の両袖のライレ