

ほけんだより 9月

平成29年9月6日
川口市立東中学校
保健室 NO. 6

9月の保健目標

けがを防止しよう

もうすぐ体育祭

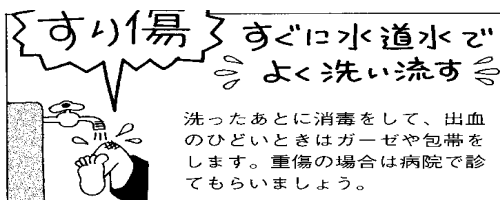
9月の保健目標が達成できるように、けが防止に努めましょう。

*毎年、体育祭前後にけがが多いです。

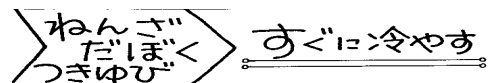
体育祭前～当日に多いけがについて



- すり傷：皮ふをこすった傷で、出血や痛みがある。傷の範囲が広く、感染も起こしやすい。
⇒傷を水道水でよく洗います。砂、泥、小石等を落として傷口をきれいにすることが一番重要です。しかし、学校では十分に洗えないことがあるので、家でもう一度しっかり洗いましょう。
- 捻挫：正常な運動範囲を超えて力が加わったために、関節周囲の靭帯、筋肉、腱等の損傷がある。足首、手首、指、膝に起こりやすく、腫れ、皮ふの変色、痛み等があり、骨折を伴っていることもある。
- 肉離れ：太ももの肉離れはスポーツ外傷に多く、急に運動量が増えたときや、筋肉に力が入って収縮しているところを強く打った場合等に起こりやすい。
⇒氷のう等で冷やし、安静にしましょう。包帯等で圧迫して、患部を上にあけておきましょう。激しい痛みがあるときは、医療機関を受診しましょう。



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。



まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。



9月1日 防災の日

9月9日 救急の日

学校のAEDは、ふたを開けると電源が入るタイプです。緊急時は誰でも使うことができます。場所の確認をしておきましょう。

① 職員玄関



② 保健室前廊下



～救急車を呼ぶときは～ 119番通報の流れ

1. 「火事」か「救急」かを聞かれます。

→ 「救急です」と答えます。



2. 「場所」を聞かれます。

→ 住所と、目印になる建物なども伝えます。

〇〇番××市
△△町1-2-3
コンビニの前です



3. 「どんな状態か」を聞かれます。

→ 事故や傷病者の状態、人数などを伝えます。

2人倒れています



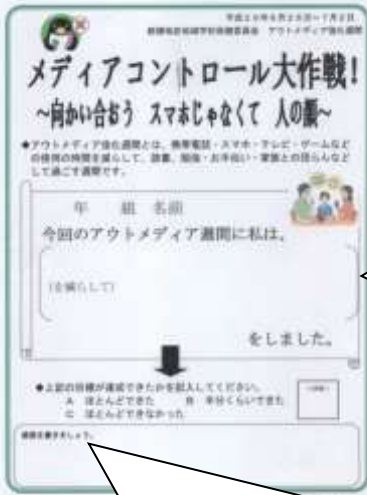
4. 通報者の氏名と電話番号を伝えます。

〇〇中学
090-1234-5678です



※通報する際は、あわてず、はっきりと伝えることが大切です。

第二回 メディアコントロール大作戦 実施結果について



＜平成29年度 第2回アウトメディア強化週間＞
 中学校のテスト前の期間（年間5回）をアウトメディア強化週間とする。
 ★東中・新郷小・新郷南小：6月26日（月）～7月2日（日）
 期間終了後にどんなことをしようとしたか、それを実行できたかを自己評価しました。

●目標設定について

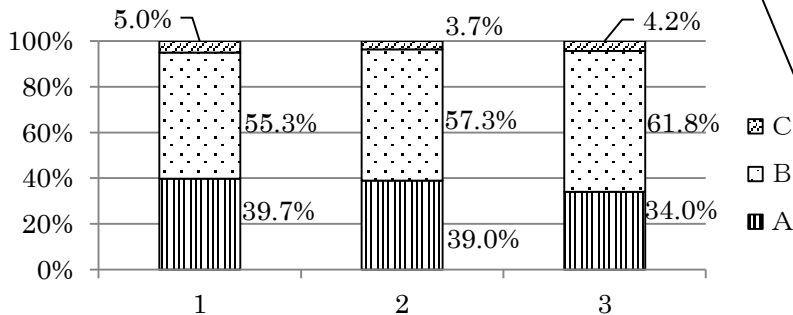
- ・「スマホ時間を減らして」「メディア時間を減らして」「ゲーム時間を減らして」
- ・「（テスト）勉強をしました。」「睡眠時間を確保しました。」「家族との時間を増やしました。」



●自己評価（自分で立てた目標が達成できたか）

A：ほとんどできた B：半分くらいできた C：ほとんどできなかった

自己評価 結果



●感想

- ・2時間はテスト勉強できました。
- ・勉強に集中できました。
- ・いつもスマホを触っているので、少しつらかった。
- ・普段から使っていないから、目標はあったけどいつも通りだった。
- ・目標は達成できなかった。
- ・半分くらいメディア時間を減らしました。
- ・考えてみたら、家族との時間はいつもあまりないなと思いました。
- ・テスト期間中はこういうのがあると、勉強に集中できるのでいいなと思いました。

予告

＜平成29年度 第3回アウトメディア強化週間＞

★東中・新郷小・新郷南小：10月9日（月）～10月15日（日）
 この期間にどんなことをして過ごすのか、目標を立てましょう。自分で立てた目標を達成できるように行動しよう！！

★「生活記録表」の第2回目：現在実施中、明後日（8日）まで。
 体育祭でのけが防止、熱中症予防等にもつながりますので、自分の生活習慣を見直す機会にしてください。



むし歯の治療状況（9月4日 現在） 夏休み中に治療が終わった人がたくさんいました。治療中の人は最後まで通いましょう！！

人数	むし歯があった人	人数	むし歯があった人	人数	むし歯があった人
1-1	1	2-1	1	3-1	2
1-2	3	2-2	2	3-2	0
1-3	2	2-3	3	3-3	0
1-4	3	2-4	4	3-4	2
特	3	2-5	0	3-5	0

