

# 若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園

保健だよりNo. 5

平成29年9月1日

夏休み中も、「はやね・はやおき・あさごはん」の規則正しい生活リズムで過ごせましたか？規則正しい生活リズムが崩れてしまった人は、まずは「はやね」をして睡眠時間を6～7時間しっかりとるようにしましょう。

## 9月の保健目標

### 自分の体を鍛えよう

9月に入り、暑さも和らいできます。運動をするよい季節です。

運動は体力をつけるだけでなく、健康のためにも大切です。普段あまり運動をしていない人でも、意識して体を動かしてみましょう。

#### ♪ 簡単にできる運動 ♪

- ・階段を使おう！
- ・歩いて20分ほどの距離は歩いてみよう！

#### 運動をする時のポイント

1. 無理をせず、自分のできる範囲で、自分のペースで行おう！
2. 準備運動（ウォーミングアップ）と、運動後のストレッチなど（クーリングダウン）をしっかりとしよう！



9月9日  
救急の日

9月9日は救急の日です。  
運動をする時、けがには気をつけたいですね。しかしけがをしてしまう時もあります。その時、どうすればよいかしっかり覚えておきましょう！

#### 【すり傷ができた時、どうする？】

- ①まずは、水道水で傷口を洗います。
- ②傷の状態によって、消毒・ばんそうこうをします。

#### 【打撲・ねんざをした時、どうする？】

- ①運動をやめます。
- ②氷水でけがをしたところを冷やします。  
(約20分)

#### 【鼻血がでた時、どうする？】

- ①顔を少し下に向けます。
- ②親指と人差し指で小鼻をつまみます。  
(3～5分)

痛みが続く、腫れがひかない、出血が止まらない時は、病院でみてもらいましょう。

# けがをした時どうする？



問題1 すり傷・切り傷ができた時どうする？

- ①すぐに絆創膏<sup>ばんそうこう</sup>を貼る。      ②包帯<sup>ほうたい</sup>を巻く。      ③水道水で傷口を洗い流す。

問題2 鼻血がでた時どうする？

- ①小鼻をつまんで下を向く。      ②首の後ろをたたく。      ③鼻穴にティッシュをつめる。

問題3 捻挫<sup>ねんざ</sup>・打撲をした時どうする？

- ①温める。      ②冷やす。      ③マッサージする。

問題4 出血した時どうする？

- ①傷口を軽くこする。      ②傷口にハンカチ等を当てて押さえる。      ③何もしない。

問題5 やけどをした時どうする？

- ①流水で冷やす。      ②湿布<sup>しつぷ</sup>をする。      ③温かいタオルで蒸らす。

【答えは下にあります】

保健室前廊下の壁にも、けがをした時にどのような処置をすればよいか、貼ってあるの  
で見てくださいね。

★★夏休み明け、身体測定をしました★★

身長が伸びた生徒が多かったです。体重は夏休み前と比べると維持できている生徒が多く  
いました。夏休み中あまり食欲がなく体重が減った生徒もいました。気になることがある時  
は、保健室に来てみてください。

【答え】

問題1 ③      問題2 ①      問題3 ②      問題4 ②      問題5 ①