

ほけんだより

第5号
2019年9月5日発行
須賀川市立第三中学校保健室
文責 寺島 親子

2学期が始まり、2週間になりますが、学校生活モードにリズムの切り替えができていますか？今週は、頭痛や腹痛、かぜの諸症状などの体調不良による来室や早退が増えています。季節の変わり目、天候によって気温の変化も大きいこの季節は、体調を崩しやすくなりますので、自己管理をしっかりと行って生活しましょう。

カラダのチカラ！『自然治癒力』を高めよう

私たちの人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力・機能を広くまとめて『自然治癒力（または自己治癒力）』といいます。転んでひざを軽くすりむいても、また少し熱っぽくても、ある程度の時間が経つと治るのはこの力によるもの。また、重いけがや病気で薬を使ったりする必要がある場合も、どのくらい自然治癒力があるかで回復の仕方が違ってくるのです。

自然治癒力を高めるためには、十分な栄養と休養、また適度な運動で血行をよくする、身体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣として「食事」「睡眠（休養）」「運動」を普段から続けることが、病気やけがの予防に、そして早期回復にもつながります。



9月9日

救急の日

応急手当正しいのはどちら？

きちんとした知識を身につけよう

① すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血しているたら、ティッシュペーパーで押さええる

② 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上に向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下に向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する

③ やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる

④ 手足のねんざ・打撲

A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす

⑤ つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす

⑥ 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす