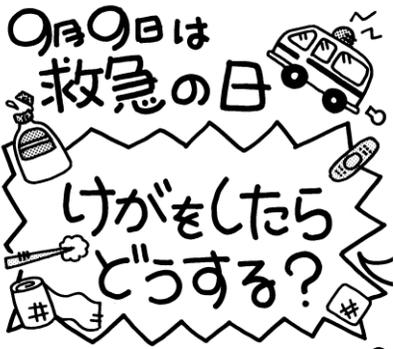


ほけんだより 9月

令和6年9月2日
佐倉市立志津中学校
保健室



志津中で多いけがって何だろう？

志津中のけがの来室理由トップ5

(令和6年4月8日～7月19日までの状況)

全352件中

1. すり傷 83件
2. 打撲 67件
3. つき指 31件
4. 捻挫 26件
5. 切り傷 19件



保健室で見ていると、鼻血の手当てを知らない人が意外と多いように感じます。鼻血もよくあるけがの一つです。こちらの手当ての仕方も覚えておきましょう。

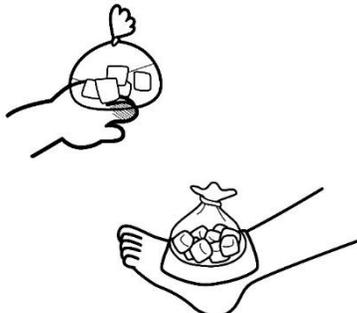
すり傷

まずは、傷口をしっかりと洗い、砂や土などを洗い流しましょう。



打撲・つき指・捻挫

腫れや内出血を抑えるため、患部を冷やしましょう。



切り傷

清潔なガーゼなどを当て、傷口を圧迫し、止血しましょう。



鼻血

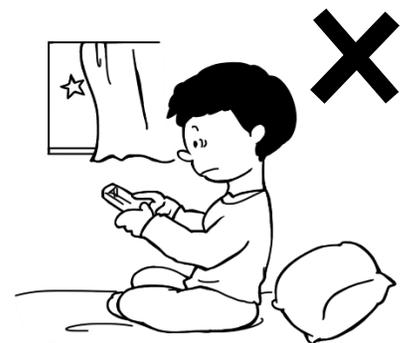
鼻をつまみ、奥に向かって強く圧迫しましょう。



夜更かしは、体だけではなく、心にも影響する！？

長期休みの間に、夜更かしをする生活になっていませんか？夜更かしが続くと、体内のリズムが崩れ、いつも体調がすぐれない状態になります。すると、体を動かすことがおっくうになる、イライラする、不安な気持ちになるなど、心の状態にも悪影響を与えます。

生活リズムが崩れてしまっていたなと感じる人は、学校生活が再開したのを機に、朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活を取り戻しましょう。



9月の保健行事

6日(金)
脊柱側彎症二次検診(該当者)

夏休みの思い出～私の挑戦～

保健室にルービックキューブがあることを知っていますか？4月に志津中に着任してから、みなさんが挑戦しているのを見て、「私もできるようになりたい！」と思い、実はこの夏休み中に密かに特訓していました！

さて、その成果は・・・！？

みなさんもこの夏、何か挑戦したことはありますか？「実は私、こんなことができるようになりました！」「こんなに記録が伸びました！」といったことがあったら、ぜひ教えてください♪お互いに達成感を分かち合いましょう😊

その他にも面白かったこと、楽しかったこと、逆に少し切なかったことなど、何でもOKなので、あなたの夏休みの思い出をぜひ聞かせてくださいね♪