



保健たより

令和7年度 9月号

篠目中学校 保健室

2学期がスタートしました。学校生活に身体は慣れてきましたか？ 保健室では、生活リズムを取り戻せずに体調不良を訴えてくる生徒が多くなっています。体育祭の練習も始まります。疲労がたまると、熱中症を発症しやすくなったり、判断力が鈍って大きなけがをしたり、大変危険です。「夜は早く寝る」「朝ごはんをしっかり食べて登校する」ことで、じょうずに疲労を回復するようにしましょう。



もうすぐ体育祭！

知っておきたい

（お）（う）（き）（ゆ）（う）（て）（あ）（て）

応急手当

まだまだ暑い日が続きます。みなさんに気をつけてほしいポイントがたくさんあります。



熱中症の応急手当

熱中症かな？と思ったら

主な症状

- *めまい
- *頭痛
- *失神
- *気持ち悪さ
- *筋肉痛
- *嘔吐
- *大量の汗
- *倦怠感 など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
 - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
 - ▶氷のうなどで太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する



意識がない場合は**救急車！** 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ！**

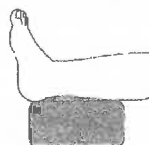
ケガの応急手当

だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest

安静
患部を動かさない



Ice

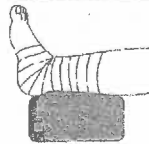
冷却
タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす

冷やしすぎに注意。
冷却・休憩を交互に



Compression

圧迫
適度に圧迫する



Elevation

挙上
心臓より高い位置に上げる



圧迫しすぎに注意。

指先の色が変わっていないかチェックしましょう

腫れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ！**

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を洗い流す
きれいに洗えば消毒は必要ありません



- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは**医療機関へ！**

RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え
回復も早くできるのが

Rest (安静)

Ice (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)

のRICEという応急処置です。

この処置には注意点もあります。



の冷却は凍傷につながることも
氷を直接当てたり、冷やしすぎたり
すると皮膚の組織が凍って血流も悪
くなり、凍傷を引き起こします。

の圧迫で壊死することもある

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神
経麻痺や循環障害を起し壊死する
ことも。冷却・圧迫していて患部が
青くなったりしびれてきたりしたら
一旦圧迫をやめるなど断続的に行
いましょう。

2-2

鼻がつまると味かしないのはなぜ?

風邪をひいたとき「ごはんの味がし
ない」と思ったこと

はありませんか?

それは舌だけでなく、鼻
でもおいしさを感じている
からです。味だけでなく、においや風味
もおいしさを感じるために必要です。
食べ物のにおいが鼻の奥にあるセンサー
を通して、脳に伝わることで私たちは風味を
感じています。でも鼻がつまると、その通り道
がふさがれ、においが伝わらなくなって
しまいます。だから味がうすく感じたり何を食
べても同じ味と思ったりしてしまうのです。セ
マンなど苦手な食べ物でも

鼻をつまむと食べられ
ることがあるのはその
ためです。

味とにおいチームのように一緒に
働いています。おいしく食べるために、
鼻の健康も大切にしましょう! 2-5



夏休みでズレてしまった

体内時計 叩き直すには?

夏休み中に生活習慣が不規則になっ
てしまった、あるいは昼夜逆転してしま
ったなんていう人もいるかもしれません。
一度ズレてしまった体内時計を元に戻
すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、カーテンを開けて太陽の
光を浴びます。

② 朝ごはんを食べる

特に糖質をたんぱく質がオススメ。
一日の体の調子が整いやすくなりま
す。欠食せず三食しっかり取るのも
大切。

③ 軽い運動をする

布団に入る1〜2時間前にストレッチ
などの軽い運動をすると、睡眠の
質がよくなります。

ただし、激しすぎる運動はNG。



夏バテから体を整えるコツ

冷房の効いた部屋にいるのに

なんだか体がだるい...

そんな経験ありませんか??

実はそれ「冷房病」といわれる

夏バテ状態なんです。暑い外と寒い中の
温度差が大きいとこのような状態に
なってしまいます。

○この状態から脱するための方法

・朝に温かいものをとる。

→内側から体が温まり、1日の調子が
整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、

元気に過ごしましょう!!

1-3

