

# ほけんだより 9月

令和4年9月1日 深谷市立藤沢中学校保健室 第5号

## 2学期が始まりました！みんな元気だった？

あっという間に夏休みが終わり、2学期がスタートしました。2学期は一年で一番長く、行事も盛りだくさん。充実した毎日にするために、健康管理をしっかりとしていきます。もちろん引き続きコロナ対策（手洗い・換気・消毒・マスク・健康観察）も万全に！

### 夏休み明けに多い健康トラブルは…？

トラブル①

**おなかがいたい！**



夏休み中の生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活への緊張などから腹痛になりやすいです。

トラブル②

**めたまがいたい！**



睡眠不足により頭が痛くなる人が多いです。夏休み中に夜更かしの癖がついていませんか？

トラブル③

**けがをした！**



夏休み中に体力が落ちてしまった人もいます。体を動かすときには、準備運動をしっかりと！！

夏休み明けは上に載せたような理由で保健室に来る人が多くなる傾向があります。体と心を早めにお休みモードから学校モードへと切り替えができるようにしましょう。もし、自分ではどうしようもないくらいつらい、しんどい、と感じた時にはお家の人や学校の先生など、信頼できる人に相談してみてくださいね。

## 9月9日は「救急の日」～けがの手当てを知ろう！～

### ひざを擦りむいてしまったら…



水道で傷口をきれいに洗います。血が出ているときはティッシュなどでおさえて保健室に来るようにしましょう。

### 鼻血が出てしまったら…



少し下を向き、親指と人差し指で鼻をぎゅっとつまむようにおさえます。5分ほどで止まりますが、あまりにも止まらなければ保健室へ！

### 足や手をひねってしまったら…



氷や保冷剤で患部を冷やし、できるだけ動かないように固定をします。痛みや腫れが強いときには整形外科を受診しましょう。

### 目にごみが入ってしまったら…



静かにまばたきをして、涙と一緒に流します。目をゴシゴシこすらないように注意！違和感が続く場合には眼科を受診しましょう。

### こんなときには迷わず病院へ！！

- ①頭を強く打ち、記憶障害・吐き気・手足のしびれなどがある場合
- ②目やまぶたの打撲により目が開かない・視界がおかしいなどの場合
- ③手や足の関節に明らかな変形や腫れがある場合
- ④切り傷が深く、出血量が多く止血ができない場合



心配なときにはかかりつけ医に相談しましょう！

今月のくじくじ



藤沢中のみなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？勉強や部活を頑張った人、家族や友達と楽しい思い出を作った人、家でんびり過ごした人…きっと色々な人がいますね。ぜひ、夏休みの思い出を教えてください！

…ちなみに私はこの夏休みにおいしいものを食べすぎて2キロ太りました！