

ひまわり



<9月の保健目標>

- ・栄養、休養に関心を持とう
- ・積極的に運動しよう

9月の保健行事

二計測 ※2学期最初の体育の時間に測ります

2学期が始まります！充実した夏休みを過ごせましたか？

健康観察って何のため？

登校後、教室に入ったらまず入力してほしいのが「健康観察」です。

タブレットを開いたときに充電があるかな？と確認するのと同じく、自分の状態も一緒に確認しましょう。



- 朝ご飯は食べられたかな
- 睡眠時間はとれていたかな
- 気分はすっきりしているかな？
- ネット利用は長すぎているかな 等

健康観察は「先生に管理してもらうため」ではなく、「自分で自分の心や体の小さな変化に気づき、自己管理するための練習」です。毎朝、自分の心や体と向き合う時間を大切にしましょう。今日を「なりたい自分づくり」に向けて、元気に過ごせる1日にできるよう、整えたいですね。

入力は30秒。その30秒で自分の心や体を守ることができるかもしれません

先生に相談したい…と入力してくれていたAさん。
友達との関係で悩んでいたことを相談できたことで、早めに解決ができました。

なんとなくしんどさがある…と入力してくれていたBさん。
熱中症疑いだったことに早く気付くことができました。

ネット利用時間を毎日入力し、意識することで、ネットに時間を取られすぎないように工夫できるようになったよ！と話してくれたCさん。

★けがの手当て特集

鼻血が出た！あなたならどうする??



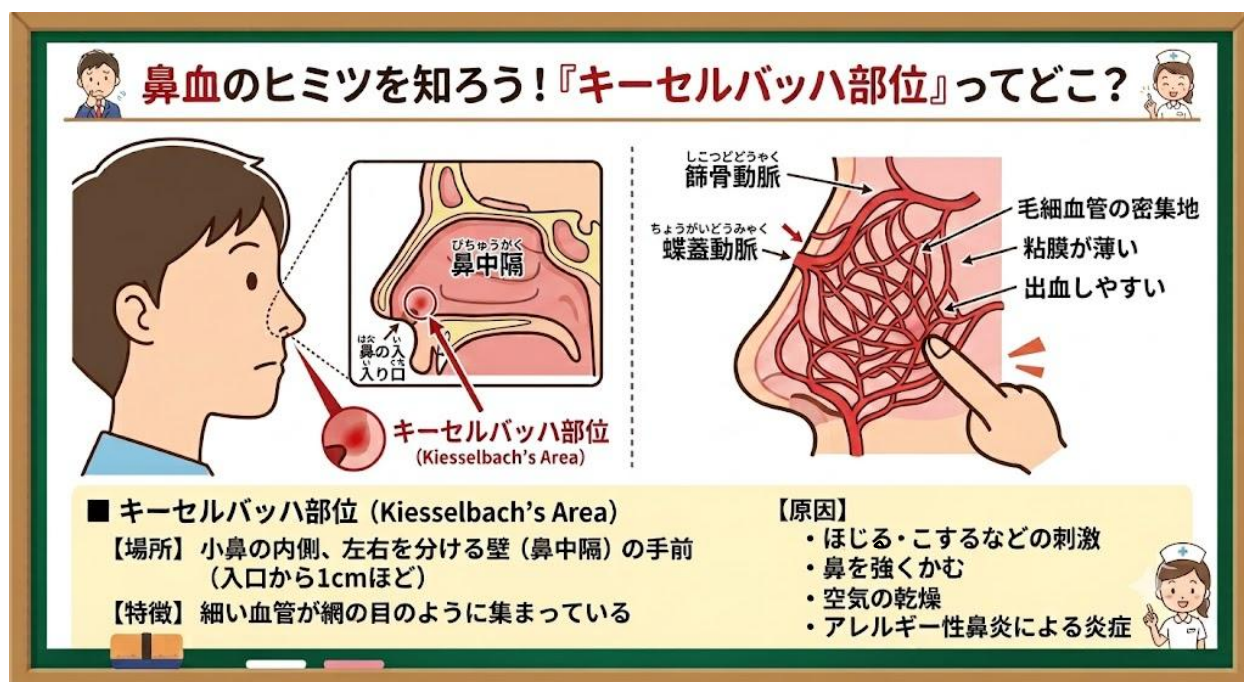
- A：上を向く
- B：鼻の付け根を押さえる（目の間近く）
- C：鼻血が出ている穴の出口をそっとティッシュで押さえる
- D：首の後ろをトントンとたたく
- E：鼻をかんで鼻血を出し切る
- F：鼻の柔らかいところをギュッとつまむ
- G：その他（

）※答えは裏面

1学期の後半は気温が高く、鼻血で来室する人がとても多かったのですが、正しく止血してきた人はほとんどいませんでした！この状況を改善するための特集です。
周りの人にもぜひ教えてあげてください。

そもそもどこから血が出ているのか・・・実は、鼻血の約 90%は同じ場所から出ています。その場所の名前が「キーセルバツハ部位」です！

(図:Gemini で作成)



つまり「キーセルバツハ部位」をしっかり押さえることが重要です。だから、クイズの答えはFです。以下の鼻血の正しい止め方の図を見て、やってみてください。

鼻血の正しい止め方

1

姿勢:
椅子に座り、
少しうつむきます。

2

圧迫:
鼻の小鼻(柔らかい
部分)を、親指と人
差し指でしっかりと
つまみます。

3

時間:
5～10分間、
そのまま安静
にします。

4

口呼吸:
口からゆっくりと
呼吸をします。

5

止まったら:
鼻をかんだり、触ったりせず、静か
に過ごします。

NG例

NG1:

NG1: 仰向けになる: 血液が
喉に流れ込み、吐き気や窒
息の原因になります。

NG2:

NG2: 鼻の奥に詰め物をする:
鼻の粘膜を傷つけたり、血が止
まりにくくなったりします。

昨年度から保健室に「けがで来室する人」が増えています。そのため、今年度はけがの予防とその手当力の向上を目標に、特集を増やしていきますので、ぜひ読んでください。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症にも注意しながら元気に過ごしましょう。