

# 保健便り 9月号

2024.9

大泉町立南中  
学校保健室

夏休み中は「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活はできていましたか？夏休みの部活動中に具合が悪くなる人が居ましたが、話を聞くと寝る時間が遅かったり、朝ごはんを食べていなかったりと心配だなと思う人が何人もいました。

二学期、元気に過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」当たり前のことを当たり前に行うことが大切です。

## 夏休み中の先生達の様子。



9月9日

## 救急の日



南中のAEDどこにあるでしょう！？



中学生のみんなに  
でもねって



何かおかしいな？と感じたらとにかく近くの人を集めるために大きな声で助けを呼ぶこと。救急車やAEDを呼んだり、持ってこられたらもったいいですが、突然の場合はどうして良いか分からないことが多いです。胸骨圧迫（心臓マッサージ）もできたらそれは素晴らしい。

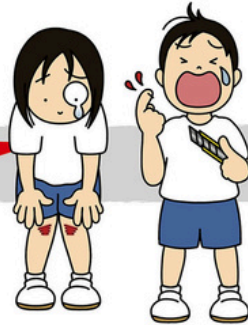
AEDは  
ピロティー  
にあります。

ほけんしつ いくまえ  
保健室へ行く前に

おうきやうてあて  
応急手当

できることはないかな？

すり傷  
きり傷



すいどうすい あら  
水道水で洗う

ほけんしつ  
保健室

はなぢ  
鼻血



ふんいじょう はな  
5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ→

ほけんしつ  
保健室

やけど



すいどうすい ぶんいじょうひ  
水道水で30分以上冷やす

ほけんしつ  
保健室

だぼく



ねんぞ



しあい じゅぎょう おま  
試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

ほけんしつ  
保健室

天気痛を  
防ごう



天気が悪いと頭痛や体調不良になってしまいませんか？もしかして、天気痛かも！？耳の奥にある内耳の気圧センサーが、気圧の変化を感知する際に過剰反応し、それによって自律神経のバランスが乱れて様々な不調を引き起こしてしまうのが天気痛です。特に耳の周りの血行が悪くなると、内耳がむくんで過敏になり、天気痛をおこしやすくなります

予防法は . . .

- ① 耳の後ろを暖める。ホットタオルやペットボトルを当ててもOK。やけどに注意
- ② 両耳を手で摘まんで上下や横に引っ張ったり、つまんだまま回す。強すぎ注意
- ③ 手のひら全体で耳を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくり回す。

