

ほけんだより 9月号



県立篠山鳳鳴高等学校

保健室

令和元年9月2日発行

ほけんだよりを
有効に活用してください!



9月9日は救急の日

これだけはできるようになるう

応急手当 はじめの一步

洗う

冷やす

押さえる

擦り傷

水道の水で
汚れを洗いと
します



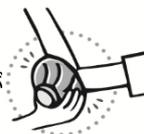
目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔
をつけて瞬きを
します



打撲

氷のうをあてて
冷やします。感覚が
なくなってきたら
いったん休み。



やけど

水道の水で
痛なくなるまで
冷やす



切り傷

清潔なガーゼなど
を傷口にあてて
ぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで
少しうつむきます



内出血あざの色は何の色？

ぶつけて「あざ」ができたとき、時間が経つと色が変わったことに気がつきましたか？
血管の外に出た血を分解・吸収する過程で、色の変化が起こっているのです。

①赤

皮ふの下で、血管が破
れて出てきた血の色が
透けて見えています。

②青

血の色は血液に含まれる「ヘモグロビ
ン」の赤。内出血でヘモグロビンがたく
さん壊れると、青っぽい色になります。

③黄

皮ふの下の血が分解され吸収される過程
で、「ビリルビン」という黄色い物質が作られ
ます。黄色くなったら、もうすぐ治るサイン。

保健室から

2学期が始まりました。まだまだ夏休みの感覚が抜けきらず、学校生活のリズムに慣れるのに大変だと思います。朝なかなか起きられない、体がだるい、頭がぼーとする、気持ちが落ち着かない…いろいろな症状が体や心に出てきます。しばらく日常生活を送っていくうちに自然と治ることがほとんどですが、中には調子が戻りづらいという人もいます。そのうち・・・と放っておかず、なんかおかしいなと思ったら、保健室に相談しに来てください。またカウンセリングで気持ちの整理を行うのもいいですよ。そのように周りに頼ることも、自分で気持ちや体をコントロールする力を身につけることになります。

7月に薬物乱用防止講演会がありました。

断るポイント ①キッパリと断る ②その場から逃げる ③興味のないことを示す

(みんなのストレス解消方法)

- ・寝る ・漫画を読む ・動画を見る ・泣く ・運動する ・買い物に行く ・風呂で歌う ・数学する ・音楽を聴く
- ・誰かに話す ・ゲームをする ・大声を出す ・クッションを殴る ・障子を破る ・食べる

(感想)

- ・薬物の危険性が改めてわかったので、自分の意志ははっきり示せるようにしたいです。また、啓発する立場になり、薬物を使う人を減らしたいと思いました。
- ・私はたまされやすいので将来そんな誘いがあったとき不安ですが、あやしいと思ったらすぐに逃げようと思いました。またストレスがたまって、薬物に手を出すのではなく、自分の好きなことをして対処しようと思います。
- ・今までは、まあ断れるだろうと思っていただけ、ガチの先生の演技を見てたぶん私もらっちゃうなと思いました。