

ほけんだより 9月

平成30年8月30日
石川県立金沢二水高等学校
保健室

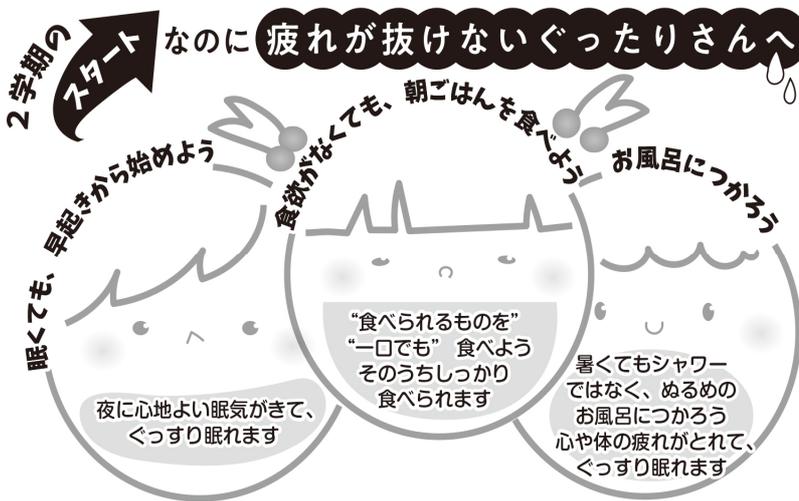
2学期が始まります。夏休みはどうでしたか？自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。ケガなく、元気で取り組めるように、生活リズムを整えていいスタートを切りましょう。

9月の保健行事

9月4日（火）	1・2年生	体重測定
9月5日（水）	ランチョンセミナー	
9月12日（水）	2・3年生	体重測定



最近睡眠時間が短くて来室する人が増えています。勉強や部活動などで時間に余裕がない…という人も多いと思いますが、遅くても12時までには布団に入り最低でも6時間以上眠れるよう、時間の使い方を工夫しましょう。



* 健康診断で要受診のプリントをもらった人へ *

夏休み中に病院受診をした人は、診断の結果を保健室まで持ってきてください。予定があり行くことができなかった人は早めに受診しましょう。9月中にプリントの提出がなかった人は順次呼び出します。結果の連絡待っています😊



ランチョンセミナーのお知らせ

睡眠の効果について皆さんはしっかり理解していますか？お昼ご飯を食べながら一緒に睡眠について考えましょう。友達と一緒に気軽に聞きに来てください！

テーマ	睡眠と学習
対象	2年（保健委員、睡眠に問題のある生徒、希望者）
日時	9月5日（水）昼休み 12：00～12：45
場所	会議室

9月9日は救急の日です！！

9月は記念日がたくさんあります。9月1日は防災の日でした。災害に備えておうちの方と避難場所は決めていますか？そして9月9日は救急の日です。自分や友人がけがをしたとき正しい手当ができますか？「もしも」の時に何ができるか考えてみましょう。



応急手当正しいのはどっち？

きちんとした知識を身につけよう

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる



4 手足のねんざ・打撲

A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



5 つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



6 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



80 86 87 76 82 71 : 景

まだまだ熱中症に注意 * * * * *

今年の夏は暑さ「災害レベル」と言われ、猛暑日が続きました。各地で40度以上を記録した地域もありましたね。最近少し暑さが和らいだ気持ちもしますがまだまだ「熱中症」には注意が必要です。9月から新人戦が始まる部活動もあります。熱中症にならないように保健だより夏号でポイントをしっかりおさえて、元気にがんばりましょう。

8月10日 石川県高等学校生徒保健推進講習会

「音楽を聴きながら勉強することに効果があるのか」という疑問から昨年保健委員会では研究を始めました。今年はその研究をさらに深めるために「勉強に効く！音楽の効果！2」と題し、保健委員の研究係が研究発表をしてきました。アンケートや実験、金沢大学の先生からの助言により文章読解の学習において音楽の効果を知ることができました。研究係の皆さん！お疲れ様でした★