

ほけんだより 9月

千葉市立轟町中学校 保健室
令和7年9月号

暑くて長い夏休みが終わりました。皆さん、元気に過ごせましたか？

家族や友達と、楽しい夏の思い出がたくさんでき、心も体もリフレッシュして9月が迎えられていると嬉しいです。一方で、夏休みの疲れが残っている人はいませんか？

これからの時期、色々な行事も控えています。しっかり取り組むためにも、けがや体調不良を防ぐよう、気をつけていきたいですね。



9・10月の保健関係行事

9月25日(木) 秋の歯科健診

- 【対象】春の歯科健診で「CO（むし歯になりそうな歯）」があった人
春の歯科健診で歯垢と歯肉の状態が「要経過観察」だった人
※対象者には個別に連絡しますので、丁寧に歯みがきをしておきましょう

10月2日(木) 心電図検査

- 【対象】1年生
※当日欠席した場合は保護者の方と一緒に他校に受けに行ってください。



応急手当って、なんのために行うのでしょうか？

- ・やけどをしたら→氷で冷やす
 - ・鼻血が出たら→鼻をつまんで下を向く
 - ・転んで血が出たら→砂を水で洗い流してきれいなガーゼを当てる
- こうした応急手当は、けがや病気を治すための、大事な最初の一步です。すぐに正しい手当をすれば、菌が入ってひどくなることを防いだり、痛みが減ったりして、早い治癒につながります。もしやり方を間違えたり何もしないでいたりすると、けがや病気が悪化してしまうかもしれません。

RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、

回復も早くできるのが

Rest (安静)

Icing (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)

のRICEという応急処置です。

この処置には注意点もあります。



冷却は凍傷につながることも

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することもある

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することもある。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。



⚠️危険予知⚠️にチャレンジ！

それぞれの場面、何が危険かな？予想される事故やけがは何か？

学校で・・・



回答例 男子生徒が椅子をガタガタさせているので転倒するかもしれない。



！原因は不注意な行動です。

本人は大丈夫だと思っているかもしれませんが、思わぬタイミングでバランスを崩し、頭を打ったり周りの人を巻き込んでケガをさせてしまうこともあるかもしれません。

道路で・・・



回答例 自転車に乗っている人がスマホを見ているので歩行者にぶつかるかもしれない。



！原因はルール違反です。

自転車の運転中にスマホを見てはいけません。スマホを見ている間は視界が想像以上に狭くなり、歩行者に気づくのが遅れます。取り返しのつかない事故につながる可能性も。

校庭で・・・



回答例 石やゴミがフィールドに落ちているのでつまずいて転ぶかもしれない。



！原因は環境整備の不十分です。

部活を開始する前に、活動場所に危ないものが落ちていないか、また靴ひもはきちんと結べているか、プロテクターを正しく身につけているかなどを指さし確認してみましょう。



広がっています！

新型コロナウイルスの変異株「ニンバス」

この夏流行しているのは NB.1.8.1 は新型コロナウイルスの新しいオミクロン系統の変異株で、通称「ニンバス（ラテン語で雨雲という意味）」と呼ばれています。コロナウイルスは元々変異しやすいウイルスと言われていますが、株はそれぞれ特徴を持っています。

ニンバスの主な特徴 ・ヒトの細胞への結合能力が高い ・免疫を回避する能力が高い
⇒⇒⇒感染能力が高いということ

ニンバスの主な症状 ・のどの痛み（「カミソリを飲み込んだような痛さ」とよく言われます）
・鼻水や咳 ・味覚や嗅覚の障害は初期のウイルスより起こりにくい

予防法 うがい、手洗い、マスク（推奨）、換気 いままでの対策と同じです！