



平成 30 年 9 月 14 日  
島本町立第一中学校  
保 健 室

9 月に入り、朝晩が涼しくなってきましたね。過ごしやすい時間帯が増えてくる一方で、日中との温度差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。文化祭の取り組みも本格的に始まり、疲れも出てくるかもしれません。朝ごはんや睡眠を十分にとり、体調管理に気をつけましょう。文化祭での皆さんの発表を、とても楽しみにしています。

## 自分の成長を把握しておこう！

一学期末に、健康カードで健康診断結果をお知らせしました。発育測定の結果は見ましたか？

人の身体は、生まれてから 2 回、急速に発育・発達する時期があります。この時期を発育急進期と言い、2 度目は小学校高学年から高校生の間頃（第二発育急進期）にあります。第二発育急進期は、女子の方が 2 年ほど早く始まる傾向にはあるものの、発育時期や程度には個人差があります。

今の時期は、発育・発達が盛んなことから、身長と体重のバランスなど自分の成長を把握しておくことが、とても大切です。何か気になることがあれば、保健室に聞きにきてください。

一中男子	平均身長 (cm)	平均体重 (kg)
1 年生	151.9	43.1
2 年生	159.3	46.8
3 年生	166.6	52.5

一中女子	平均身長 (cm)	平均体重 (kg)
1 年生	152.2	43.4
2 年生	155.9	47.9
3 年生	157.1	49.9

## まだまだ熱中症に注意を！

涼しくなってきましたが、ここで気を緩めず、もうしばらく熱中症対策を意識しましょう！保健委員会では、今年の熱中症対策を振り返りました。今後の参考にしてください。

- ・体育館で部活をする時は、熱気がこもるため、扇風機を活用していた。
- ・外出時は、常に保冷剤などを持ち歩き、体を冷やせるようにしていた。
- ・運動場で部活をする時は、通気性の良いスポーツ用の帽子で対策していた。
- ・水筒が空になった時は、すぐに冷水機で水を追加するようにしていた。
- ・部活の休憩は、休憩所になっていたコミュニティールームでとるようにしていた。
- ・スポーツドリンク・タブレット・梅干しなどで塩分補給をこまめにしていた。
- ・冷房をかけていても、室内は熱気がこもっていたため、換気もこまめにしていた。
- ・暑さ指数の掲示は、教室移動時などに確認するようにしていた。
- ・部活動では、睡眠や朝食をしっかりとしたかなど、こまめな健康チェックがあった。



# ～覚えておこう！RICE処置～

応急処置時に必要な4つの処置の頭文字をとり、“RICE（ライス）処置”と呼びます。RICE処置は、けがをした直後に行うと、痛みを和らげ、はれや炎症をおさえる効果があります。

**R** レスト est…安静


ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



**I** アイス ce…冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。

氷は直接あてないようにします



応急手当の基本を

覚えておこう

## R I C E

**C** コンプレッション ompression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみま

**E** エレベーション levation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

# S \* O \* S



## ～悩んだときの対処方法を身につけていこう～

先日、生徒集会で少し皆さんにお話する時間をもらいました。皆さんには、風船をイメージしてもらい、その風船が、“不安”“しんどい”“辛い”“イライラ”などの気持ちでふくらむとしたら、「今のふくらみは？」「この一週間のふくらみの変化は？」と振り返ってもらいました。

一人ひとりの悩みは違うと同時に、思春期はより様々なことに心が大きく揺れる時期です。だからこそ、皆さんには少しでも風船のふくらみを和らげることができる方法を見つけたいと思っています。特に、家族・友人・先生など誰かに“話すことができる力”は、とても大切です。また、身近に助けを求められる相談窓口もたくさんあります。ぜひ、一人で抱え込まず、少しずつでも、発信してみてください。

スクールカウンセラー 内苑 まどか先生も、皆さんのお話をきいてくれます。毎週火曜日に来校されます。

