

ほけんがより



平成 28 年 9 月 5 日
島本町立第一中学校
保 健 室

満月は毎月めぐってきますが9月は特別です。電気もスマホもなかった時代、月の明かりは今より豊かに人の暮らしを照らしていたようです。



今年の十五夜は9月15日。スマホの明かりを消して、月を見上げてみてください。



暑かった夏休みも終わり、もう9月ですね。少しずつ気温も下がってきましたが、まだまだ熱中症になる危険性があります。文化祭の取り組み中の室内でも、こまめに水分補給をして、体調管理には十分注意しましょう！

9月9日は救急の日



救急とは急病やけがの応急手当をすることで、大きな病気や怪我だけでなく、すり傷や切り傷の手当てもそこに含まれます。まず、自分自身がけがをしたときの応急手当を覚えておいて、いざというときに実行できるようになっておくとうれしいですね。

応急手当の基本

R I C E

Rest 動かさない 	Icing 冷やす
Compression 圧迫 	Elevation 高くあげる

☆Rest(安静)

→刺激が加わり続けないように動かさず、楽な姿勢をとること。

☆Icing(冷却)

→痛みや出血、はれをおさえるために15分程度冷やすこと。

☆Compression(圧迫)

→はれをおさえるために、包帯等で患部を適度に圧迫すること。

☆Elevation(挙上:きょじょう)

→けがをしたところを心臓よりも高い位置へ持ち上げること。

知っておこう！

自分でできる応急手当

目にごみが入った



- × 目をこする。
- きれいな水で目に入ったごみを洗い流しましょう。

突き指やねんざをした



- × 引っぱる、動かす。
- R I C Eが大切です。はれがひどいときは、お医者さんにみてもらいましょう。

ころんですりむいた



- × 砂がついたままにする。
- 水道で汚れを流し、きれいな状態にしましょう。

カッターで指を切った



- × 血が流れたままにする。
- きれいなハンカチなどで押さえて止血しましょう。

やけどをした



- × 水ぶくれをつぶす。
- 軽いやけどは流水で5分ほど冷やしましょう。

鼻血が出た



- × 上を向く。首の後ろをたたく。
- 顔を下に向けて小鼻を押さえて止血しましょう。

9月16日まで教育実習でお世話になります、山口 絢楓^{やまぐち あやか}です。

島本第一中学校の卒業生で、陸上部に所属していました！

みなさんが健康に学校生活を送れるように、サポートさせていただきます。

短い間ですがよろしくお願いします☆



保健室よりお知らせ

- ◆夏休み中にクラブ活動などでけがをして受診した場合、スポーツ振興センターの対象になりますので、担任や保健室まで知らせてください。手続きに必要な書類をお渡しします。
- ◆健康カードの提出がまだの人は、至急担任まで提出してください。
- ◆視力や歯科など、夏休み中に受診や治療を済ませた人は、受診結果を提出してください。まだの人は、2学期の授業や部活に集中できるよう、早めに受診や治療を済ませるようにしましょう。

裏面に、色覚検査についての説明があります→

～保護者のみなさまへ～

今年度は、希望者に**色覚検査（色の見え方を調べる検査）**をおこないます。本日、全学年に希望調査票を配布していますので、**9日（金）**までにご記入の上、担任まで提出のほうよろしくお願いいたします。

◆色覚検査をすることになった経緯◆

平成14年3月、それまで小学校4年生で実施していた色覚検査が学校での定期健康診断の項目から削除されました。以降、任意の検査になりましたが、実際にはほとんどの学校で実施されることがなくなり、現在に至っています。ここ数年、色覚検査を受けてこなかった世代が進学や就職を迎え、色覚に関する様々な問題と向き合っています。これらの現状をふまえ、今年度より色覚検査が再度導入されることとなりました。

◆今年度の色覚検査の実施について◆

色覚検査の希望調査票（今年度のみ町内小・中学校の全児童・生徒に配布、来年度以降は小学校1年生のみ配布を予定）を配布・回収し、希望を集約した後、10月以降の実施を予定しています。検査方法については、「石原色覚検査表」を用いて、養護教諭が保健室にて個別に検査を行う予定です。検査が終わりましたら、随時検査結果を通知させていただきます。検査表が読みとりにくいような場合は、専門医（眼科）を受診していただくよう通知させていただきます。

色の見え方には個人差があります。ものを見ること自体は他の人と変わりませんし、色がわからないのではなく、色の見え方に不得意なところがあり、色の組み合わせによって似て見えるということです。人によってその程度は違いますが、日常生活に支障がない場合がほとんどで、そのため成長過程で気付かず生活している場合もあるようです。

提出期限のご協力、よろしくお願いいたします。