

Shizugakuほけんだより9月



平成28年9月発行

担当（高校1年保健委員）：沼妃美香、永倉未理、有村春花、片瀬みなみ、林悠奈、二階堂百加、市川和花、片山歩美、桑原詩織、富田菜月



9月1日は「防災の日」・9月9日は「救急の日」

本校のAED設置場所

- ・体育館1階と2階入り口
- ・保健室前廊下



★すり傷の手当て

1. 傷口を流水（水道水）で良く洗い、砂や土などの汚れをおとします。
2. 清潔なガーゼやタオルまたはペーパーで水分をふきとります。出血がある時は傷口を圧迫止血し、ガーゼや包帯で保護します。



★つき指、捻挫、打撲の手当て

安静にしてすぐ冷やす！！ まだ運動中だし・・・と放っておいているうちに腫れがひどくなり、治りが遅くなります。腫れや変形がひどい場合はすぐに病院へ。

RICE処置



★鼻出血

鼻の穴をふさぐ感じ

小鼻（キーゼルバッハ部位）をつまみ下を向く。上を向いたり、横になったり、ティッシュペーパーを鼻につめたりしません。止まらない時は鼻の上部を冷やします。首の後ろをたたいたり、首をそらしたりしない。



★過呼吸

声をかけて不安を取り除き安心させます。とにかく呼吸のリズムを整えます。1回10秒ほどの時間をかけてゆっくりと息を吐きます。以前行われていた紙袋で口をおおう（ペーパーバック法）は現在は行われていません。



★ハチ に刺された

すぐに石けんと水で洗い、針をぬきとり毒を流します。虫刺されやかゆみ止めの薬を塗って冷やします。20分ほど様子を見て体調が悪くなった時は病院へ。数日間刺された部位の腫れは続きます。

～学習効率アップのために良いこと～



①朝起きたらすぐにカーテンを開け、日光をあびる。

そうすると約14時間後に睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」が脳内で大量に分泌され、その2時間後に眠気が訪れます。そのタイミングで寝るとぐっすり眠れます。寝ている間に勉強したことの整理が脳内で行われているため、良い睡眠は受験生にとっても不可欠です。

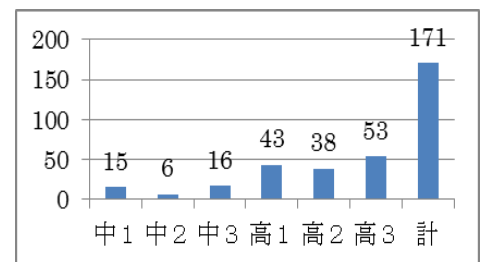
②朝食を必ず食べる

脳のエネルギーは眠っている間に消費してしまいます。脳の働きを活発にするためには朝食が不可欠。食欲がないときはバナナなどを。

③利き手と反対の手を使い、右脳を活性化

家で勉強していて眠くなったら、利き手と反対の手を使って字を書いたりしてみてください。普段やらない動作で眠気が覚めます。右脳の血流が増えて活性化されて集中力を高めることができます。

7月の保健室来室状況（人）



9月のカウンセリングの日

9/2(金)、6(火)、9(金)
16(金)、20(火)、23(金)
27(火)、30(金)
時間 12:30～14:30
保護者の方はTEL予約で