



令和4年10月1日
湘南養護学校
保健室

猛暑も終わり、心地よい季節となりました。秋は「スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋」と言われています。何事にも積極的に取り組み、実りある生活を送りましょう。



- ・10月12日(水) 体重測定(小)
- ・10月13日(木) 体重測定(中)
- ・10月20日(木) 精神科健診(小1・中2)

※高等部は10月より実習が始まるので、10月の体重測定は9月末に実施しました。

「子どもの肥満」に注意しましょう。

9月に身体計測を行いました。コロナ渦での夏休みによりお家時間が増えたせいか、いつもより体重が増加した人が多いように感じます。適切な食事・運動・睡眠を心掛け、規則正しい生活習慣を送りましょう。

なぜ肥満がいけないの？

体の面から・・・

- ① 子どもの肥満は成人の肥満につながる。
- ② 将来、生活習慣病のリスクが高まる。

心の面から・・・

- ① 運動がきらい、苦手になることが多い。
- ② 容姿が気になり、自信を喪失する。



○食事

☆よく噛んで食べられるものを選ぶ。(きのこやごぼうなど、また具材を大きめに切るのも Good!)

*よく噛んで食べることで早めに満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。

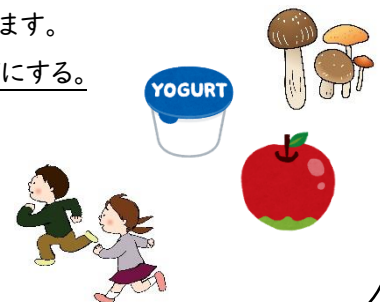
☆おやつは、チョコレートやドーナツなどではなく、フルーツやヨーグルトなどにする。

*おやつは1日200kcal以内にしましょう。

○運動

☆鬼ごっこや、かけっこ、ボール遊び、縄跳びなど全身運動をする。

*一緒に買い物やお散歩をすることも効果的です。



正しい応急手当の方法知っていますか？

保健室には、怪我で毎日多くの児童生徒が来室します。怪我の多くは、擦り傷です。外で転んだ際には、砂利を落として傷口を清潔にすることが大切です。是非、この機会に適切な応急処置の方法を学び、保健室や病院に行くまでにできる応急手当を覚えておきましょう。



●擦り傷●

- ① 水道水で砂や砂利などを洗い流す。
- ② 傷口にガーゼなどをあて、手で押さえて止血する。
- ③ 傷口を乾かさないうタイプの絆創膏を貼る。
(湿潤療法)



●やけど●

手足のやけど

- ① 水道水を出しっぱなしにして、洗面器などに水を溜め、その中で30分ほど冷やす。



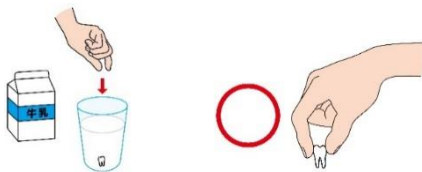
顔・頭のやけど

- ① シャワーなどで水をかけ続ける。
- △ 氷水で冷やしたタオルをあてたり、保冷剤や氷をつつんだタオルをこまめに替えて冷やしてもよい。



●歯（永久歯）が怪我により抜けた●

- ① 抜けた歯を保存液（ない場合は、牛乳か生理食塩水）につける。
- △ 抜けた歯の歯根部（根元）を持たない！
- ② すぐに歯科医院を受診する。
- △ 30分以内に受診することで、歯の再植が可能な場合がある。



●鼻血●

- ① 上体を起こして、椅子や床に座り、顔を下に向ける。
- ② 親指と人差し指で鼻の下側（小鼻）をつまむ。※5～10分ほど
- △ 氷で鼻を冷やすと血管が収縮するため、効果がある。



適切な応急手当をすることで、痛みを軽減したり、怪我の悪化を防ぐことができます。
*保健室前の掲示板にも応急処置の方法を掲示していますので、来校された際にはぜひ、ご覧ください。



保健室前掲示物

