



2025. 9. 5
森本中学校保健室

9月に入っても日中は暑い日が続いています。このあと、遠足、球技大会、合唱コンクールなどいろいろな行事も控えています。思い切り楽しむためにも、けがや体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。



～生徒のみなさんへ～

①感染症対策は続けましょう

現在、石川県内で流行っている感染症は、新型コロナウイルス感染症と百日咳です。
新型コロナは、「ニンバス（エヌビー イチ ハチ イチカブ NB. 1. 8. 1株）」という新たな変異株が流行っています。

【ニンバスの特徴】

ポケオンみたいなかわいい名前・・・

これまでになく強烈なのどの痛み（相当痛いんですね・・・）

最初は、軽いのどの違和感やせき、鼻水などかぜに似た症状から始まります。

かぜだと思っていたのに、急にのどの痛みが強まった場合は、医療機関を受診しましょう。

⇒感染症対策をもう一度思い出してみよう（手洗い、換気、マスクなど）

②身体計測について

10月上旬に後期の身体計測を予定しています。

詳しい日程は後日お知らせします。

自動身長体重計で測るよ

③夏休み中に受診した人は、結果をお知らせ下さい

受診したが、用紙をなくした人は、そのように先生に伝えて下さい。

秋バテになっていませんか？

こんな症状の人は、秋バテかもしれません

- ・なんとなく体が重い
- ・だるくてヤル気がおきない
- ・おなかの調子が悪い

9月は秋バテって言うんだね

原因はこんなこと

- ・夏の暑さで疲れがたまっている
- ・朝夕の気温差に体がついていけない
- ・薄着でいたり、冷たいものを食べ過ぎたり、夏の生活習慣が続いている

秋バテからの回復には・・・

- ・重ね着で、上手に温度調節をしよう
- ・きちんと3食、温かいものも食べよう
- ・シャワーですませず、ゆっくり湯船につかり

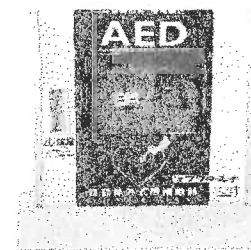


9月9日は「救急の日」です。

森本中学校には救命用のAEDがあります

設置場所は保健室前です

先生に「AED持ってきて！」と言われたら取りに行きましょう。



救急の手当 これをしてはいけない！

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけない！

紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸のときに行うと、低酸素になって危険なので、してはいけない。



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

やけど



やけどに直接氷をあててはいけない！

氷や氷のうを直接あてると、凍傷になることがあります。



水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。（5～10分が目安）

歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけない！

抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ったり、こすり洗いをしてはいけない。



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

鼻血



鼻血で上をむいてはいけない！

上を向いたり、あおむけに寝ると、血がのどに流れます。首の後ろをたたいても、止まりません。



鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

つき指



つき指は、引っ張ってはいけない！

引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけない。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。



副木で固定して冷やします。（となりの指と固定する方法もあります）

知っていることがほとんどかもしれません。しかし、鼻血でつい上を向いてしまったり、つき指を引っ張って治そうとしたり（昔はそう教えられていました）するなど間違ったことを覚えている人は、正しい応急手当を知りましょう！