

ほけんだより9月

令和7年9月8日（月）

台東区立駒形中学校

養護教諭 高野尚子

2学期が始まって1週間が経ちました。規則正しい生活を心がけられていますか？今年は猛暑の影響で身体の免疫力が低下し、体調を崩すケースが例年より多いそうです。夜は、なるべく早く就寝し、免疫力を高めましょう。



9.9 救急の日

9月9日は「救急の日」です

救急とは、急に病気になった人やケガをした人に応急の手当てをすることです。日常に役立つ応急手当を紹介します。

③ 切り傷・すり傷

止血する: 清潔なガーゼやハンカチを傷口に当て、上からしっかり押さえます。

洗う: 傷口の周りを水道水で優しく洗い、砂や土を落とします。

保護する: 傷口を清潔な絆創膏やガーゼで覆い、バイ菌が入るのを防ぎます。



② 打撲・捻挫

冷やす: 腫れや痛みを抑えるため、氷のうや保冷剤をタオルで包み、患部を冷やします。直接当てると凍傷になるので注意が必要です。

安静にする: 無理に動かさず、安静にすることが大切です。



① 鼻血



下を向く: 椅子に座って、少し下を向きましょう。上を向くと血が喉に流れ込み、気分が悪くなることがあります。

小鼻をしっかり押さえる: 鼻のつけ根ではなく、鼻先のやわらかい部分（小鼻）を指でつまむようにして10分ほど押さえます。

口で呼吸する: 鼻血が出ている間は、口でゆっくりと呼吸をします。

④ 火傷（やけど）



冷却: 火傷した部分を水道水で冷やします。衣服を着たままでも大丈夫です。

水ぶくれの管理: 水ぶくれが破れないように、清潔なガーゼやタオルで覆います。

病院受診: 水ぶくれが破れたり、深いやけどを負った場合は早めに受診しましょう。火傷が広範囲にわたる場合や顔面や陰部の火傷、皮膚が焦げていたり白くなって痛みを感じない深い火傷の場合は119番通報しましょう。



「にきび」はつぶさないで!

にきびは自然に治るので気にしすぎないように。「十分な睡眠」「毎日の排便」など生活習慣を整え、スナック菓子など油分の多いものを食べすぎないことが予防のポイント。



自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…など困っていませんか？ それは、自律神経が乱れているからかも!?

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れストレスがかかると、

その働きが悪くなって、ままたまな不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが必要です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度が繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

やってみよう! 基本的な深呼吸

- ① 鼻からゆっくり息を吸う（4秒間）
- ② 口からゆっくり息を吐く（6秒～8秒間）
- ③ このサイクルを5～10回繰り返す

