

# 保健だより 9月

今月の目標：生活習慣を確立しよう。  
山高保健室 NO. 6

自然災害への備え。  
H30. 9

2学期が始まりました。8月号の保健だよりで紹介した、「学校モード」に切り替わっていますか。なかなか切り替わっていない人への「ワンポイントアドバイス」です  
→朝起きたら、顔を洗い、太陽の光を浴びてください。朝スイッチがはいると思います。

さて、9月は1日「防災の日」、9日「救急の日」と記念日が続きます。

皆さんに「応急手当の知識」を身につけてもらうために「応急手当・正しいのはABどちら？」を載せます。6問ありますので、やってみましょう。

## 応急手当 正しいのは AB どちら? きちんとした知識を身につけよう

### 1 すり傷・切り傷

**A** 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

**B** すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



### 2 鼻血

**A** 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

**B** 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



### 3 やけど

**A** すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

**B** すぐに薬をぬる



### 4 手足のねんざ・打撲

**A** 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする

**B** 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



### 5 つき指

**A** すぐに引っ張って、筋を伸ばす

**B** ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



### 6 足のこむら返り

**A** 叩いて冷やす

**B** 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



## ★アイメイク・カラーコンタクトレンズは危険★


コンタクトレンズの必要な人、必要でない人もカラーコンタクトレンズを使用している人をみかけます。学校眼科医の先生からも、カラーコンタクトレンズの危険性を聞いています。目はとても大切です。おしゃれを考える前に、自分の体の大切さを考えてみてください。まずは、眼科を受診し相談をすることをお勧めします。目には、コンタクトレンズのように替えはありません。一生つきあっていく大切な体です。

魅力的な瞳でいたいな...

10代の目やその周辺の皮膚は特にデリケート。おしゃれによるトラブルが起こりやすいのです。


**◆アイメイク**

まつげの間を埋めるようにアイラインを引いたり、まぶたのキワの粘膜にアイシャドーを塗ると、まぶたの縁にある分泌腺をふさいでドライアイを引き起こすことがあります。また、目の周辺の皮膚炎などの危険も。



**◆カラーコンタクトレンズ**

眼科を受診せずにネットで購入したり、決められた使用期間を守らなかったり、レンズをケアしなかったり…カラコンの誤った使い方から眼障害が多く起こっています。角膜に傷がついたまま使い続けると失明の可能性も。



**魅力的な瞳の基本は、目の健康。それでもおしゃれを優先しますか？**

## ☆1 学期の保健体育の時間に実施した「生活調査結果」をお知らせします。

今回は、「どんな悩みを持っていますか」「悩みを誰に相談しますか」についてとりあげます。

### ◇「どんな悩みを持っていますか」(2, 3年生については1, 2年時も参考に載せます)

1年生	①勉強	②進路・人生	③特に悩みはない	④友人	⑤部活動
2年生	①進路・人生	②勉強	③特に悩みはない	④性格	⑤部活動⑤友人(同率)
1年時	①勉強	②進路・人生	③特に悩みはない	④部活動	⑤身体・健康
3年生	①進路・人生	②勉強	③特に悩みはない	④性格	⑤身体・健康
2年時	①進路・人生	②特に悩みはない	③勉強	④身体・健康	⑤友人
1年時	①勉強	②特に悩みはない	③進路・人生	④部活動	⑤友人⑤身体・健康(同率)

### ◇「悩みを誰に相談しますか」(2, 3年生については1, 2年時も参考に載せます)

1年生	①友人	②母	③父	④先生	⑤誰にも相談しない
2年生	①友人	②母	③父	④誰にも相談しない	⑤その他の家族(兄弟姉妹・祖父母)
1年時	①友人	②母	③父	④その他の家族	⑤先生⑤誰にも相談しない(同率)
3年生	①友人	②母	③誰にも相談しない	④先生	⑤父
2年時	①友人	②母	③誰にも相談しない	④父	⑤その他の家族(兄弟姉妹・祖父母)
1年時	①友人	②母	③誰にも相談しない	④その他の家族(兄弟姉妹・祖父母)	⑤父

