

# ほけんだより 9月

平成25年9月 No.112

広島市立己斐上中学校  
保健室 森谷 洋子

# けがに気をつけよう 9月9日は救急の日

保健体育委員会の 今月の目標は「けがに気をつけよう」です。

けがをして保健室で手当を受けた人は 夏休み前までで132人でした。けがをして病院で受診した人は11人でした。

切り傷 すり傷など出血をともなったけがをした人は53人 うちみ 筋肉痛などのけがが39人。つき指、ねんざ、関節痛、骨折の疑いなど骨や関節のけがが27人。目のけが3人、やけど2人 頭のけが2人などとなっています。

夏休みが終わりました。暑い日が続きましたが 体調をくずすことなく過ごすことができましたか。夏休み前半に宿題を終わらせたという人もいますよね。やりたいと思っていたことが 計画通りできましたか。

のんびり過ごした人もいますが 一日のほんじを学校で過ごす生活になりました。夜遅くまで起きていて生活リズムがくずれている人は 早めに直しましょう。

## 朝食をきちんととろう

保健体育委員会で実施した「朝食アンケート」の結果を 学級で発表をしました。「毎日 朝食をとる」と答えた人は 全校で91%でした。(昨年度と同様の結果でした。)

夏休み中、そして夏休みが終わってからも朝食をとっていますか。

まったく食べない」と答えた人もいましたが 食べるようになったでしょうか。

## 朝は食べたくない...という人へ

夜遅くまで起きていませんか? 夜、おかしやジュースを口にしていませんか。

まずは 生活リズムを見直してみましょう。朝食の時間をかならず作りましょう。

もし朝は食べたくないと思っても 何かを口に入れる習慣をつけましょう。ヨーグルトや牛乳、バナナなど 食べやすいものを少しでもいいので 口にしてみましょう。

6月には 教育委員会による「デリバリー給食アンケート」も 一部の学級で実施しました。その際、デリバリー給食を残す理由として「太りたくない」と答えた人がいました。もしかしたら、朝食も「太りたくない」という理由で抜いている人がいるかもしれません。

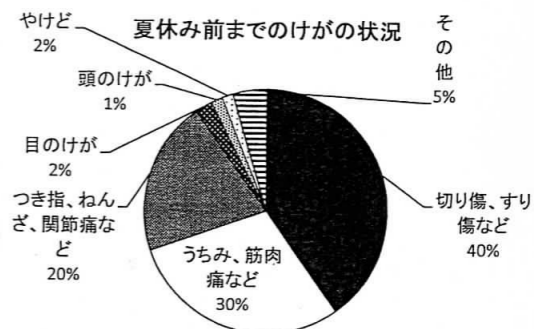
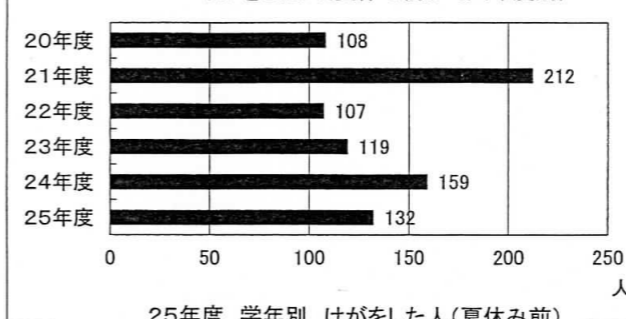
## 食べないことがダイエットと考えている人へ

体が成長する時期には たくさんの栄養が必要です。/日2食では、体を作るのに必要な栄養が不足してしまいます。

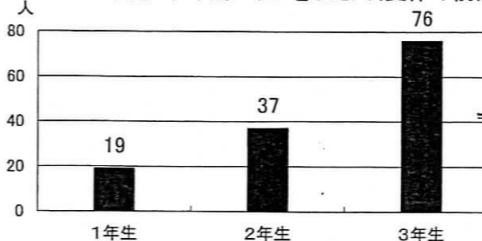
朝食をとらないと 体が次にいつ栄養、とくにエネルギーとなる栄養がとれるかわからないと判断します。そして、エネルギーとなるように体に脂肪をためておこうとするのです。そのため皮下脂肪を作り、太りやすくなってしまいます。

心とからだの健康 2013年8月 健学社

けがをした人(夏休み前まで)(年度別)



25年度 学年別 けがをした人(夏休み前)



3年生の男子がとくに多いです。中でも6・7月が多く、ほんじがスポーツ中のけがでした。ふでけなどでけがをした人は7人で、そのうち5人が3年生でした。

## ここまでは自分でできる! けがの手当て!

- すり傷・切り傷 ⇒ 水で洗う
- 鼻血 ⇒ 小鼻をつまんで下を向く
- やけど ⇒ すぐに水で冷やす

ねんざ・つき指・打ちみ  
↓  
安静・冷却・圧迫・挙上  
(RICE(ライス)と覚えましょう)

### 応急手当の基本

<b>R</b> Rest 安静 ケガをした部分を動かさない。	<b>I</b> Cooling 冷却 氷水や氷のうで冷やす。	<b>C</b> Compression 圧迫 包帯などで、適度におさえる。	<b>E</b> Elevation 挙上 心臓より高い位置に上げる。
---------------------------------------	---------------------------------------	--	---

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。▲

健 2013年9月 日本学校保健研修社