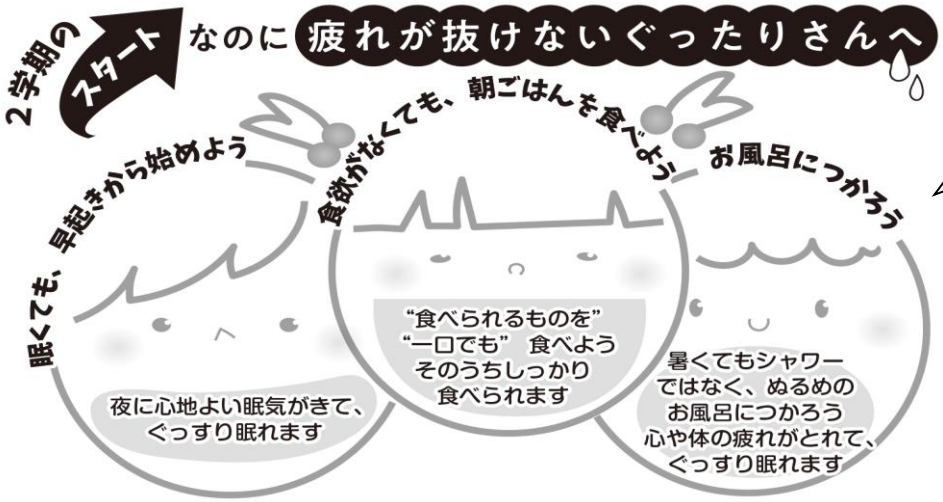
ほけんだより



富岡市立北中学校

２０１８．８．３１

２学期がスタートしました。充実した日々を送ることができましたか？自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。「うまくいってないよ」という人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べること。２学期も元気に過ごせるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。



・生活リズムが乱れていませんか？

・夜ふかしのくせがついていませんか？

・生活リズムが崩れてしまっている人は、できそうなことから実践して、規則正しい生活習慣に戻していきましょう。

身体計測を行いました



男子	身長(cm)			体重(kg)		
	４月	９月	増減	４月	９月	増減
１年生	153.5	156.0	2.5	45.2	46.4	1.2
２年生	159.7	162.5	2.8	48.8	50.0	1.2
３年生	164.7	165.5	0.8	54.7	56.8	2.1

女子	身長(cm)			体重(kg)		
	４月	９月	増減	４月	９月	増減
１年生	153.4	154.6	1.2	45.1	44.4	-0.7
２年生	154.0	155.2	1.2	45.1	45.3	0.2
３年生	156.6	157.0	0.4	49.2	48.5	-0.7

左の表は、８月２７日（月）に実施した身体計測の平均値です。

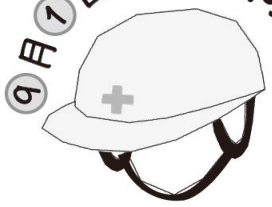
身長や体重には個人差があります。あまり、気にしないで、参考として見てください。

何か心配なことがあるときは、いつでも保健室に相談に来てください。

9月の記念日を紹介します

家族の避難場所を決めておきましょう。

9月1日は「防災の日」



点検と確認の日にしよう

もしもに備えて、非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合うのは大切です。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておくと安心ですね。

防災用品

水、保存食、ナイフ、タオル、ラジオ、懐中電灯、ライター、など



9月9日は救急の日



けがや事故が発生したときに、自分で行える応急手当を知っておくことで、受けた傷病を悪化させずに、病院や救急隊へ引き渡すことができます。

また、ＡＥＤが学校のどこにあるか知っていますか？職員室にあるので、時間があるときに確認してみましょう。

応急手当 正しいのはAB どっち？

きちんとした知識を身につけよう

❶ 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



❷ 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



❸ 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



❹ 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



❺ 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



❻ 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



答：❶A ❷B ❸A ❹B ❺B ❻B