

# ほけんだより 9月

大阪府立和泉総合高校 定時制  
NO.5 平成30年9月



9月に入り、暑さもだんだん落ち着いてきましたね。日や時間帯によっては気温の変化が激しいですが、皆さんは体調を崩していませんか？

衣服で温度調節が出来るように、なにか羽織るものを準備しておくとお安心ですね。

### 油断シヤット!

朝は低 昼間は高 夕は低

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために

- 上手な衣服の調節
- 十分な睡眠
- バランスの良い三度の食事



健康診断の結果、受診の必要がある人には夏休み前に治療勧告書を配布しました。夏休み中に治療は済みましたか??

- \*治療が済んだ人⇒ 速やかに保健室に勧告書を提出してください!
- \*勧告書を紛失した人⇒ 未受診の人・受診済の人どちらも保健室に言いに来てください!

## まだ受診出来ていない人へ

秋休み中やテスト期間中など、まだまだ受診のチャンスはあります。1,2年生は来年度の健康診断までに、3,4年生は卒業までに、自分の身体のメンテナンスをしておきましょう!



## 9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように、日頃から「防災」についての意識をしっかりとってください。

<p>避難する場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と災害時の行動についてしっかりと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう</p>
----------------------------------	---	---------------------------------

## 9月9日は救急の日

ケガはいつどこで起こるか分かりません、自分で最低限の応急処置を行えるように、チェックしておきましょう!

### ケガをしたら 自分でできる応急手当

× やってはいけないこと  
◎ やってほしいこと

<h4>すり傷</h4> <p>グラウンドでこけちゃった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 傷についた砂やドロを手で強くはらう</li> <li>× すぐに、ばんそうこうを貼る</li> <li>◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す</li> </ul>	<h4>きり傷</h4> <p>カッターナイフで切っちゃった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 血が出ていたら、なめる</li> <li>◎ せいかげつなハンカチで傷口をおさえる</li> <li>◎ 出血が多い時は病院へ</li> </ul>	<h4>つき指</h4> <p>ボールがあたった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 指をひっぱる</li> <li>◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす</li> <li>◎ となりの指とテープで固定</li> <li>◎ はれや痛みがひどい時は病院へ</li> </ul>
<h4>さし傷</h4> <p>木の小さなとげがささった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× よこれた指でつまむ</li> <li>◎ 毛抜きでつまんで抜く</li> <li>◎ 消毒をする</li> <li>◎ 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ</li> </ul>	<h4>さし傷</h4> <p>さびた釘をふんでしまった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 家で消毒するだけ</li> <li>◎ 病院へ行く</li> <li>◎ 破傷風の危険があります</li> </ul>	<h4>やけど</h4> <p>熱いお湯が手にかがった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 水を直接あてる</li> <li>× すぐ薬をぬる</li> <li>◎ すぐ水道水で冷やす</li> <li>◎ 氷は強くあてずにやさしく</li> </ul>
<h4>鼻血</h4> <p>急にでてきたよ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 上を向く</li> <li>× 首の後ろをたたく</li> <li>◎ あごを引いて鼻をつまむ</li> </ul>	<h4>目にゴミ</h4> <p>なにが自に入った</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× こすってみる</li> <li>◎ まばたきをして涙で流す</li> <li>◎ 取れないときは、水で流す</li> </ul>	<h4>ねざ</h4> <p>足をひわっちゃった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 痛い足を地面につけて歩く</li> <li>× あたためる</li> <li>◎ その場で安静に</li> <li>◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす</li> </ul>

### 旬のパワーフード!!

**柿** 基本データ：カキノキ科/東アジア原産

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で柿の葉には血管の強化や止血作用があると言われていて柿の茶葉として古くから使われています。からだに良い成分が多いことから、「柿が赤くなると、医者が青くなる」とも言われています。