

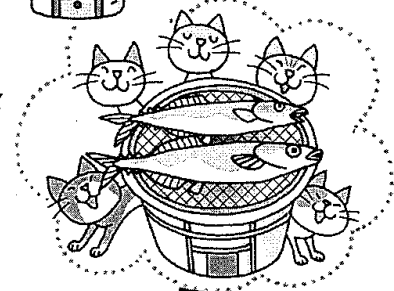
ほけんがより

9月

2022.8.29

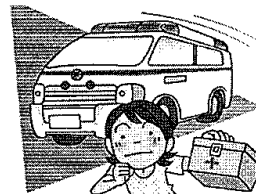
No.6

小野特保健室

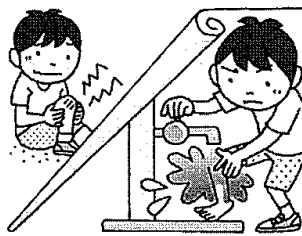


9月9日は救急の日

初期対応で治りは大きく違います。基本のポイントを
確認しましょう。



すり傷・きり傷・さし傷



浅い傷は水道水で洗います。
砂や泥が残っていると化膿します

刃物やガラスで
切った時は
神経が傷つ
ていることがありま



血が出
ていたら清潔
なガーゼをあてます。

動物や虫に咬
まれた時は感染
のリスクが高い
ので受診の方が
よいでしょう。

2学期がスタートしました。この夏休みは本当に暑かったですね。
コロナ対策に熱中症の心配も加わって、おうちの方は大変だった
ことと思います。おのとはこれまでの感染予防の対策を継続して
いきます。毎日の体温測定や連絡帳等 お手間をおかけしますが、
ご協力をお願いします。



男子のパンツのお話

男子のパンツ事情について調べました。自分に合った機能とお気に入りのパンツを選んでください。



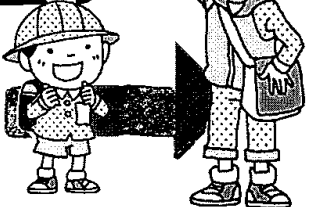
形	<ブリーフ>	<ボクサーパンツ>	<トランス>
	裾が短い 腰と足のつけ根にフィット	ブリーフより裾が長い 裾が長い	裾が広がっている
素材	綿100%のものが多く	綿混、ポリウレタン入り伸縮性あり	シヤツ生地と綿100%
デザイン	白でシンプルなものが多い	カラーデザインが豊富	カラーデザインが豊富
機能	機能性は少ない	吸汗、速乾、抗菌、消臭等	機能性は少ない
はき心地	体にフィットし裾がまたかない	体にフィットするのでゴワかない	ゆとりとして通気性に優れる

年齢が低い時は動きやすさを重視
する点からブリーフがおすすめです。
半パンをはく事が多いのではみ出しもなです。

中学生になると制服
を着ることが多くなるので、通気性
の良いものがおすすめです。

はき心地のよくないパンツは体に
ストレスを与えという研究があるそ
うです。サイズは時々
チェックしてください。

体が急に大きくなる中学生や高
校生では伸縮性が高く、きゅく
でないパンツを選ぶといいですね。
好きなカラーや模様で気分良く！



つき指・ねんざ



つき指した時はひばらで
伸ばしません。

安静にして冷やします。腫れが強い時は骨折や
脱臼もあるので受診します。

うちみ



打った部分は押しつたり
もんだりせず、冷やします。
表面の腫れは少なくても嘔吐したり顔色
が悪くなったり時は
脳内に出血が疑われ
ます。救急車を要請します。

はな血



ほとんどの鼻血は
鼻の穴から1cmほど奥
からの出血です。

座って安静にして顔は
やや下向き、指で強く
つまみます。

上を向く
首の後を叩く
ティッシュをつめる
ティッシュは紙がこびりつきます。



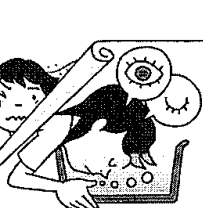
歯が抜けて
しまった時は洗わ
ず乾草を防ぐため牛乳に入れて
歯科医院に持参します。

やけど



洗面器に
水をためて
水を出しながら
5分ひたひた
5分間を
あけて再度5分
これを30分くり返します。

目に異物



虫、土、砂、ホコリ
まはたきをくり返すと涙と
いっしょに出ます。出ない時
は洗面器に顔をつけて
まはたきます。

こすると
悪化します。

おうちのかたへ... 生活キャンプのお願い

9/21~9/22、4~9年生は宿泊学習をします。1~3年生は日帰りで
動物アレルギーについての調査と宿泊保健調査を9/1に配布します。
9/6迄にご提出ください。よろしくお願ひします。

<保健・安全委員部>