

ほけんだより 5月

令和 8 年 5 月 1 日
吉川市立吉川中学校
保健室



新学期がスタートして 1 か月が過ぎようとしています。新しい友達や先生との出会いにわくわくしながらも、緊張したり、時には不安になったりした人もいる事でしょう。少しずつ疲れも出てくる頃です。そんな時は、……



ON/OFFの切り替えが大切

ゴムバンドをずっと引っ張っている
と、どうなるでしょう？ 伸びきって
しまい、弾力がなくなります。人間も
同じです。何かに集中したり、緊張感
をもってものごとに取り組んだりする
ことは大切ですが、ずっとそのままだ
と心も体も疲れてしまいます。ときには
は、気持ちをゆるめて休む時間も大事

なのです。

休み方のコツは、「疲れ方から休む」
のではなく、「先に休みの予定を立て
て（休む時間を確保しておいて）、勉
強やスポーツなどをはかばかする」という
もの。ON/OFF がはっきりして、
よい循環が生まれます。ぜひ試してみ
てください。



よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって
睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが
寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、
眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、
静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



体育祭練習が始まります。



【擦り傷編】



体育祭で実力を発揮するためには、けがをしない事です。特に多いのが擦り傷です。擦り傷くらいかすり傷と思うかも知れませんが、きれいに治さないとケロイド状になったり、いつまでも傷口が残ったりします。傷を治すには、かさぶたを作らないモイストヒーリング（湿潤療法）が一般的です。モイストヒーリングとは、傷口をピッタリ覆って密閉します。そうすることで、痛みが和らぎます。そのうち体液（滲出液）が表皮をなめらかに再生してきれいに治ります。

【捻挫・打撲編】



RICE処置での

※RICE処置とは、Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)のこと。

冷却・圧迫における注意点

冷やしすぎによる 凍傷に注意!



氷はタオルの上から当て、患部の感覚がなくなったら、いったん氷を外す（感覚が戻ったらまた冷やす）。

圧迫しすぎによる 血流や神経の障害に 注意!



ときどき指先などをつまんで感覚を確かめたり、皮膚やツメの色をチェックする。

打撲の冷却に氷がよい理由

- ・氷は溶けるときに効率的に患部から熱を奪う。
- ・0℃をキープできるので冷やしすぎを防げる（冷凍庫から出したては冷たすぎるので、溶け始めか氷嚢に少し水を入れる）。
- ・患部の形に合わせやすい。



☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- ☐ 上を向く
- ☐ 下を向く

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

すりきず



- ☐ よく洗う
- ☐ すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ☐ 動かさずよく冷やす
- ☐ ひっぱておぼす

打撲・捻挫



- ☐ 動かさずよく冷やす
- ☐ 動かすか確認し、もむ

救急車



- ☐ 119 番に電話
- ☐ 110 番に電話

(答え) 鼻血は下を向く やけどはすぐ冷やす すりきずはよく洗う つきゆびはよく冷やす
打撲はよく冷やす 救急車は 119 番

【保護者のみなさまへ】

ただ今、定期健康診断の真っ最中。内科健診、視力、歯科健診など多くの健診結果をお渡ししています。健康診断はあくまでもスクリーニング結果ではありますが、是非早期発見に役立ててください。特にむし歯は早期治療をお願いいたします。