

# 青空

～大内中保健安全だより～

令和4年9月1日発行  
真岡市立大内中学校  
保健室

## 運動会の準備は、食事から！

2学期が始まりました。さっそく、来週には運動会があります。運動会に向けて、クラスごとの練習なども始まると、普段の生活よりも活動量が増えます。次の日に、疲れを残さず、元気に運動会を迎えるための食事のポイントを紹介します。

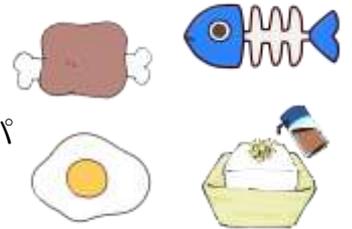


### ① バランスよく食べる

効率よく栄養を吸収するためには、まずは偏りなくいろいろな食品を食べましょう。

### ② タンパク質は組み合わせで摂る

育ち盛りの中学生の皆さんは、大人以上にタンパク質が必要です。タンパク質は、血液や筋肉のもととなる主成分であり、運動で壊された筋肉などの細胞の修復に欠かせません。理想的なタンパク質の摂り方は、(1) 肉類・魚介類・卵・大豆製品を組み合わせる (2) 3食均等な量を摂る の2点だそうです。



### ③ 鉄分不足に注意

走ったり、ジャンプをしたり、汗をかいたりと様々な場面で鉄は体の外へ出ていってしまいます。鉄不足による貧血では、めまいや疲れやすさ等の体の症状だけでなく、脳へ酸素がいきわたりにくくなることで、思考力・学習能力・記憶力の低下にもつながります。また、イライラして情緒不安定になります。



## ★今月の安全目標★ 自転車の安全運転に心がけよう

中学生の皆さんには、交通ルールを守ることはもちろんのこと、小学生が安全に登校できているか見守ったり、場合によっては注意をしてあげられるとお互いにより安全な登校になっていきます。



## 麻薬Gメンが来ます

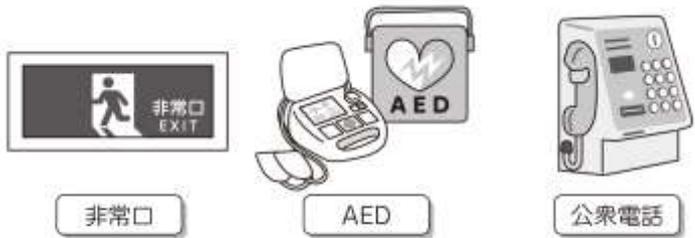
9月26日(月)に薬物乱用防止教室があります。今年は、関東甲信越厚生局麻薬取締部の麻薬取締官(通称麻薬Gメン)の方に講話をお願いしました。

講話の終了後、質疑応答の時間を取ってあります。せっかくの機会ですので、どんどん質問をしてください。



9月1日は防災の日  
9月9日は救急の日

# これ、どこにある？



非常口

AED

公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

保健だよりへの御意見・御感想や、保健だよりで取り上げてほしい内容、相談したいこと、聞きたいこと、なんでもかまいません。下記のQRコードから専用 Google フォームへお寄せください。(生徒の Google アカウントでのみ回答可能です)



## 忘れがちなアレも防災グッズに

### 災害時、女性にはこんな「困った！」経験が…

- 冷えやストレスが原因で、急に生理が来てしまった
- 避難所でナプキンの希望を言い出しにくかった
- 被災後に初潮が来た



生理用品の使用推奨期限は「未開封で3年程度」です。ローリングストックで賢く備蓄しておきましょう。

### もしものために備えを

#### 紙ナプキン

1日に必要な枚数 × 7日分を用意。

#### デリケートゾーン用シート

低刺激性のウェットタイプがオススメ。

#### ポーチ

避難所での目隠し用にも。



#### ビニール袋

ゴミやにおい対策に。

## 友だちがケガをした！どうする!?

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

❗ 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！  
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。

### 5分以上の圧迫止血を！

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に上げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



ビニール袋などで手を覆って感染を防ごう

❗ 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！  
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。

### 絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



頭を打ったら必ず病院へ！

❗ 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！  
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足の付け根も見られる。

### ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



過呼吸で死んでしまうことはありません

❗ サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！  
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。

### まずは基本の応急手当を！

- なんざや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



プレーを続けると悪化の危険が！

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ