

ほけんたより 9月 +

平成26年 9月 5日(金)
尾道市立久保中学校

みなさん、夏休みは楽しく充実したものになりましたか？まだまだ暑さが残っていますが、2学期のスタートです。休み中に生活リズムを崩してしまった人も、早寝早起き、朝ごはんでエネルギーを満タンにし、実りの秋を迎えましょう。



ケガの応急処置 基本はRICE(ライス)

9月9日は
救急の日



R
Rest「安静に」：ケガを悪化させないために



I
Ice「冷やす」：その後の治りが違ってきます



C
Compression「圧迫」：内出血などを抑えます



E
Elevation「ケガを心臓より上に」：腫れを抑えます



重いケガの時は、必ず医療機関を受診しましょう。



3年生女子と確認した様子です



1学期から、掲示物の画紙がよく抜き取られてるのは、気になっていました。

でも、掲示物をむしり取られたのは初めてです。

1学期から「腹立ち紛れに、壁やガラスを蹴る・殴る」そして、大けがをした人が数人いました。

僕は！私は！こんなに怒ってるんだよって言葉で伝えてください。物を壊して解決出来ましたか？

私は傷つきました。でも、やってしまったあなたのことが心配です。どうして、そんな行動になってしまうのか？あなたの心の声が聞きたい！！



人と人を結ぶもの、それはほんの小さな思いやり・優しさ、それはきっと誰もが心の中に持っている。その優しさの種をいろんなところで蒔いて育てていきたい。きっと大きな幸せの花になるだろう。(人権作品より)



Dengue 熱ってどんな病気？

感染 3~7 日後、突然の発熱で始まり、頭痛特に眼窩痛・筋肉痛・関節痛を伴うことが多く、食欲不振、腹痛、便秘を伴うこともある。発症後、3~4 日後より胸部・体幹から始まる発疹が出現し、四肢・顔面へ広がるこれらの症状は 1 週間程度で消失し、通常、後遺症なく回復する。

- 予防は、蚊に刺されない工夫が重要である。具体的には、長袖服・長ズボンの着用
- 虫除けスプレーの使用

