

ほけんだより



9月 no. 1

小鹿野高校

朝夕に涼しい風が吹くようになり、秋の足音が聞こえてきました。夜空の美しい季節です。明るく輝く月や星をながめていると、心の中まで透き通ってくるような気がします。十五夜の日、時には夜空を見上げてみませんか？



9月9日は救急の日

CHECK *夏休み明け健康チェック*

あなたはいくつできていますか。チェックしてみましょう。

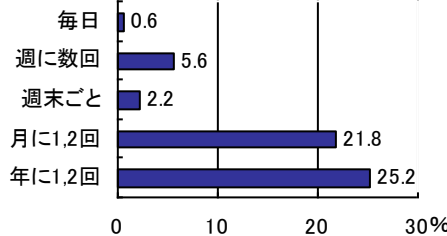
- むし歯や病気の治療を終えている
- 毎朝7時までに起きている
- 少なくとも1日2回、丁寧に歯みがきしている
- 食事は1日3回、きちんと食べている
- 日付が変わる前に寝ている

※できていないところは、今日から心がけてください。

絶対NO! 防ごう未成年者の飲酒

高校生の飲酒の実態。あなたは？

高校生の56%が「飲酒経験あり」データ：厚生労働省



飲酒禁止



初めて飲酒したきっかけは？ 「周囲に勧められて」 男：65.4% 女：63.2%

「飲んでみたくなったから」 男：24.3% 女：21.8%

未成年の飲酒はなぜいけない？

まだ発達途中の皆さんの脳やからだはアルコールの影響を受けやすいからです。

- ・ 脳細胞の低下により短期間でアルコール依存症になる
- ・ 理性をつかさどる脳の部分が十分発達しない
- ・ 性ホルモンの減少（男：性器の発育不全 女：月経不順、無月経）
- ・ 成長障害など



ペットボトル症候群ってなに？

清涼飲料水やスポーツドリンクには、大量の糖分が含まれているので、水代わりにのんでいると「ペットボトル症候群」になる可能性があります。

「ペットボトル症候群」とは急性の糖尿病のようなもの。とりすぎにはくれぐれも注意しましょう。

Rest
患部の安静・固定
添え木、タンボール、テーピングなどで固定する

Ice
患部の冷却
氷、水通水、冷却スプレー、冷湿布などで冷やす。冷やしすぎに注意 (15-20分くらいが目安)

Compression
患部の圧迫
包帯などで軽く縛ったほうが腫れを予防できる。きつく縛らないよう注意

Elevation
患部の挙上
患部を自分の心臓よりも高い位置にしておく

9月 自分でできるけがの手当て

あゝ、転んじったよ。
いてっ！ 転んじったよ。

からだ中すりきずだらけになったよ。
からだ中 すりきずだらけ...

けがしたところを水で洗いましょう。

からだ中にけがをしたので、プールで泳いできました！
一本はやりすぎ〜

