

# 健やか駒女 だより No.5

令和5年9月2日(土)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

皆さん夏休みは楽しく過ごせましたか?少しでもリフレッシュできていたら嬉しいです。楽しい夏休みもあっという間にすぎ、2学期が始まりました。少しずつ生活リズムを整えていき、元気に登校できるようにしましょう。2学期は行事が盛りだくさんです!休養もしながら楽しんでいきましょう!

## トピック1

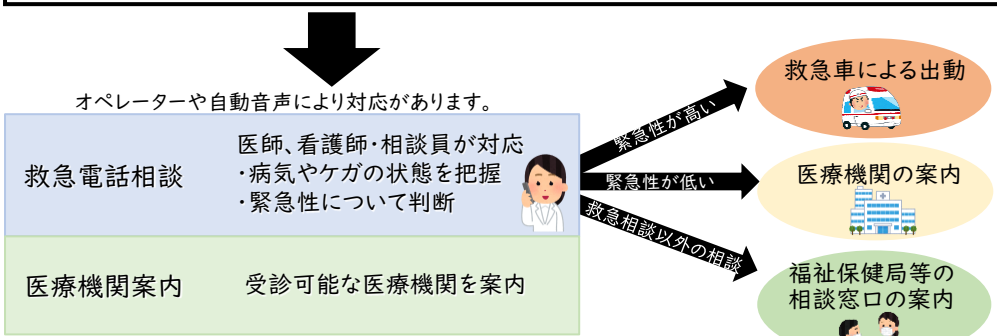
# 9月9日は救急の日



身近で事故や病気が起こったときどうすれば良いか考えてみよう!

この番号に電話することで、救急電話相談を受けることができます。

病院?救急車?  
迷うときには… **#7119**にお電話!



## その他緊急ダイヤル

- 緊急時には迷わず **119番**を!
- 海での事故(水難事故)は **118番**
- 小児救急電話相談 **#8000**  
生後1か月~6歳までの子どもを対象

## ケガをしたら…まずは自分のできることを

ケガをしてしまった場合には「すぐに保健室へ!」の前に、みなさん自分でできることをしてほしいと思います。

洗う



傷口についた砂や泥、  
汚れを洗い流す

おさえる



きれいなタオルや  
ハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる  
(血が出にくくなります)

冷やす



濡らしたハンカチやビニール袋に  
入れた氷などで冷やす



登下校中にケガをしてしまうこともあるかと思います。  
**絆創膏**を持っておくといざという時に使用できるボン!  
学校管理下(学校内、登下校)でケガをして病院へ  
行ったときには保健室に声かけてね!

### 打撲のときに氷が良い理由

- ・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
- ・患部の形に合わせやすい



## トピック2

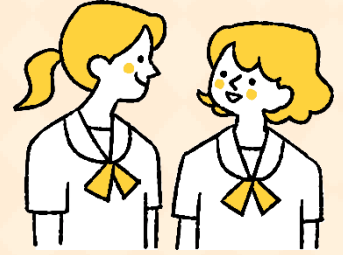
# 新学期がはじまりました!

2学期が始まって、数日たちますが、皆さんは学校モードになっていますか??まだまだ夏休みの気分を味わいたかったと思いますが、2学期は行事も盛りだくさんです!忙しくなりますので、ストレスをため込まずに、自分の好きなこと(音楽をきく、料理をする、運動をする、推し活をする)などをしてリフレッシュをしてください!疲れた時は、睡眠が重要です!早めにお布団に入り、疲れをとって次の日を迎えましょう!相談したいことがあったら、保健室に来てくださいね!



# 「今日」「いま」にあわせて体温の調節を！

最近では9月に入っても熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多いですね。それでも、夏から秋へ季節が変わっていく時期なので、昼間は暑くても朝や夕方には涼しくなる…そんな日があるかもしれません。



服装や持ち物などをその日・そのときの天気や気温に合わせて、こまめに切り替えながら体調を崩さないように過ごしてほしいと思います。家を出る前に天気予報を確認して、「夕方は寒くなりそうだからセーターを持っていこうかな」「教室の冷房が強めで体が冷えるからひざ掛けを持っていこうかな」など、考えられたらいいですね。

## 暑い時期に頻発！？

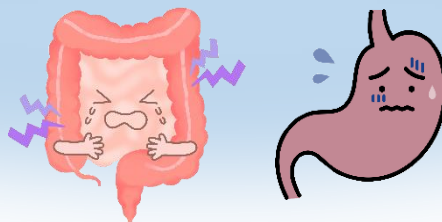
# おなかのトラブル抱えていませんか？



この時期は、暑さで体が弱っていることに加え、水分や冷たいものとりすぎ、冷房の使い過ぎなどによって腸の機能に障害が起き、腹痛をともなう軟便や下痢が起こることがあります。

### ～おなかを壊すしくみ～

- ① アイスや冷たいものを食べる ② 胃腸の動きが過度に活発になり ③ 栄養分等が十分に吸収されない  
便が腸内を移動するスピードが速まる まま下痢となって排出



「下痢が続く」「腹痛が激しい」「吐き気、嘔吐、発熱している」などの症状がみられる場合は、食中毒などの感染症も疑われます。早めに医療機関で見てもらいましょう。

## こんな場合もあります

腹痛を起こす人の中には、その原因が**ストレス**だという人もいます。ストレスがあつて腹痛を起こし、その腹痛もストレスの要因の1つとなり状態が悪化…といった悪循環が起こります。お腹に意識がいけばいくほど、どんどん症状は悪くなります。なかなか難しいかもしれませんが、そのストレスの原因からいったん離れてみたり、とことん好きなことをしてみたり、嫌な状況を少しでも回避できるような工夫をして過ごせるといいですね。