

保健だより

Hoken Dayori

長岡市立南中学校
保健室
平成 24 年 1 月 18 日

「登竜門」という言葉があります。これは、「竜門」という流れが急激な川を上りきることができた鯉は竜になる、という伝説になぞらえ、成功へと至るために乗り越えなければならない難しい関門を「登竜門」と言うようになったそうです。3年生は入試が始まりました。進学など、社会に出るための努力を重ねている皆さんが、無事に急流を上りきれよう応援しています。



赤いラインの中に入らないでください

ストーブによるやけどで保健室に来室する生徒がいます。危険防止のため、赤いラインで立ち入り禁止区域を明示してあります。赤いラインの中に入らないでください。

ところで、やけどをした瞬間、「熱い!」と思ったけれど、見た目には赤くなっている程度だったのでそのまましておいたら、いつのまにか水ぶくれができていた、ということがあります。「熱い!」と思ったのが例え一瞬であったとしてもやけどは表皮を通り越して真皮に達していることが多いのです。そのままにしておくと、時間の経過とともに水ぶくれができたり、痛みが激しくなったりしてきます。しかし、すぐに冷やすことによって、やけどの進行を食い止めることができ、痛みを軽減することができます。

やけどの深さと症状

やけどの深さ	症状
I度：表皮やけど	皮膚が赤く腫れる。ひりひり痛む。(海水浴でみられる日焼けはI度に入ります。)
II度：真皮やけど	皮膚が赤くなる。水ぶくれができる。受傷後数時間がたってから水ぶくれができることもある。細菌感染を防ぐ注意が必要。
III度：全層やけど	皮膚の深いところまで及ぶやけど。やけどをした部分は白くなり、重症の場合は焦げてしまう。

見た目には変化がなくても直ちに、1秒でも早く水で冷やしてください、その後保健室に来室する方が、やけどの進行と痛みを軽減することができます。

でも、赤いラインの中には入らないでくださいね。



1年を元気に過ごすためのアドバイスをお届けします

元気
5カ条

体の声に耳を澄まそう

「頭が痛い」「だるい」「眼が赤くなっている」…これらは「疲れている」「無理をしている」という体のサインです。1日に1回は鏡に向かって、体の声に耳を傾ける習慣を付けましょう。



自分の体を知ろう

「あなたの平熱は？」と聞かれたとき、パッと答えることができますか？自分の体の様子を知っておきましょう。

グルメになろう

ぜいたくなものを食べようというわけではありません。「いろいろな種類のものを、バランス良く食べる」ということです。いろいろな食材の味を楽しんで食べましょう。

思いやりは想像力

思いやりのある人は、「もし自分が言われたら（されたら）どんな気持ちだろう」と相手の立場や気持ちを考えて話し、行動できる想像力を持っています。そんな力を身に付けてほしいです。



心にも栄養をあげよう

バランスのよい食事が健康に大きく関わっているように、心の健康にも栄養が必要です。スポーツに取り組む、本を読む、好きなことに取り組む…栄養補給の方法は人によって様々です。あなたはどのように栄養補給をしますか？

自分の体に関心を向けることは、「健康」の意味を考えるための第一歩です。



かぜやインフルエンザの流行が心配な季節になりました。南中学校では、現在のところインフルエンザの報告は無く、落ち着いたスタートを切りました。しかし、市内ではインフルエンザの報告数が増えてきます。また、学級閉鎖の措置をとる学校もあります。普段から「うがい」「手洗い」「教室の換気」をしっかり行い、感染防止に努めてください。また、咳の症状がある人は「マスクの着用」をお願いします。

<保護者の皆様へ>

- けがや体調不良を訴えた場合、早退や受診等の連絡が必要になる場合がありますので、緊急連絡先を今一度御確認ください。変更がある場合は、学級担任までお知らせください。
- インフルエンザと診断された場合は、出席停止の措置をとらせていただきますので、学級担任まで御連絡ください。
- 麻しん・風しん予防接種（1年生）が終了し、「接種終了通知書」をまだ提出されていない場合は、学校に提出をしてください。



