

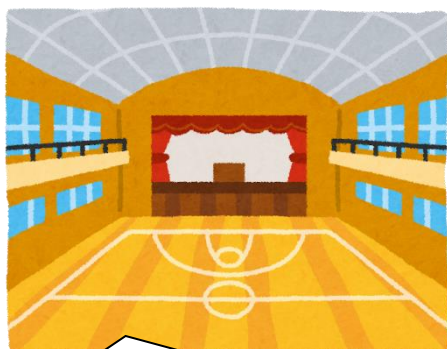


札幌市立柏丘中学校 保健室 2024.9.25

いよいよ明日は、この1か月準備してきた学校祭本番です。部門別活動と合唱、どちらも今までの練習の成果を全力で出し切りましょう。また、他の人の発表時には思いやりのある行動を心がけましょう。私も皆さんの発表や歌を聞くのを楽しみにしています。

～柏丘中ケガ発生場所ランキング～

(R6.4/1～9/6までの集計)



1位：体育館 53件

体育や部活での、つきゆびやねんざが多いです。特にバレーやバスケットでのケガが多かった印象です。



2位：グラウンド 34件

転倒によるすり傷などが多かったです。



3位：教室 32件

切り傷や鼻血など小さいけががありました。

学年ごとに比べると、

1年生 80件、2年生 59件、3年生 30件と1年生のけがが一番多いです。2学期はもう少しけがが減るといいなあ…

【学校で起こるケガの応急手当】



＋すり傷

→汚れが残っていると傷口が化膿することがあるので、水道水でよく洗う。その後、絆創膏などで保護する。



＋ねんざ・突き指

→動かないように固定して冷やす。冷やすことで痛みが軽減されます。



＋鼻血

→鼻を押さえて下を向く。押さえるのは鼻の下が一番膨らんでいる箇所。



＋目にゴミが入った

→洗面器にためた水に顔をつけて、まばたきする。



＋やけど

→水道水でよく冷やす。すぐに冷やすことがポイント！5分以上は冷やしましょう。

保健室に来る前に、傷を洗う、すぐに冷やすなど自分でできる対応は自分で行いましょう！すばやく適切な処置することで、けがの治りも早くなりますよ！

ちょうかつ 腸活9つのススメ

便秘の何が問題？

うんちは食べ物から栄養を吸収した後、老廃物のかたまり。便秘が続くと、うんちから有害物質が発生して体中をめぐる、さまざまな不調が現れます。

- お腹が痛くなる
- 吐き気がする
- イライラする、集中力が低下する
- おならが増える
- 口臭がきつくなる
- 体が重く疲れやすくなる
- 肌が荒れる
- 免疫力が下がって風邪をひきやすくなる



うんちは毎日スッキリ出ていますか？ 腸内にうんちが長くとどまる“便秘”になると、体も心もスッキリせず、勉強やスポーツ、趣味などに集中しづらくなります。腸は生活習慣の影響を大きく受けます。便秘にならない・便秘になっても解消できる生活習慣を身につけましょう。

「たかが便秘」と思われがちですが、大人になっても便秘になりやすい人は、大腸がんのリスクが高いともいわれています。

1 朝ごはんを必ず食べる

朝は腸が最も活発になるタイミング。朝ごはんを食べることで腸が動き始め、スムーズな排便につながります。

2 朝トイレに行く時間を作る

朝は余裕を持って起きて、朝ごはんの後に便意を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保して。

3 こまめに水分補給をする

水分摂取量が少ないとうんちの水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めるなどして水分補給を。

4 3食しっかり食べる

食べる量が少ないとうんちの量も少なくなり、腸がうんちを押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。

5 食物繊維や発酵食品をとる

根菜類や海藻類には腸を刺激したり、やわらかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。

6 生活リズムを整える

生活リズムが乱れると、大腸の動きを司る自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。

7 適度に運動する

運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は特に意識して。

8 便意を感じたら我慢しない

便意を感じた時に我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。

9 ストレスをためない

ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の動きが弱まります。相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。

お腹の痛みが強かったり、なかなか便秘が解消しない場合は、無理せず病院へ

まどかTのつぶやき

9月もあっという間に、あと5日ですね…。早い。夏のアイスの季節は終わり、9月は「月見〇〇」の季節です！！私は月見シリーズが大好きなので、今年はマクドナルドの月見バーガー、ケンタッキーのとり〜り月見チーズフィレバーガー、ビックリドンキーのてりたまマヨパークディッシュを食べました。あ、ちゃんと、食べるだけでなく、9月18日には満月も見ましたよ。四季それぞれに美味しいものがある日本は本当に素敵ですね。