



ほけんだより

令和8年6月1日（月） 糸島市立前原東中学校 養護教諭（興膳）

先月の体育祭では天候に恵まれ、暑さに負けず盛り上がっていましたね。全力で頑張っているみなさんの姿はとても素敵でした。しかし、頑張りすぎてけがをする人や、熱中症の疑いで保健室に来る人も多くいました。先月は“予防”について特集しましたが、今回は対処法を紹介します。

熱中症の対処法

基本の5つの対応は…

- ①涼しい所に移動する
- ②衣服をゆるめる
- ③脚を高くあげる
- ④水分をとる
- ⑤全身を冷やす

体を冷やす方法として最もよいのはどれでしょう？

- ①おでこに冷えピタを貼る
- ②皮膚を濡らして、うちわや扇風機で風を送る
- ③塩タブレットを食べる



正解は、**②皮膚を濡らして、うちわや扇風機で風を送る**です。



氷が手元がないときでも、水をかけて風を送ることで、体を冷やすことができます。

うちわの代わりにノートやファイルなど身近なものを使えば、すぐに実践できますね。

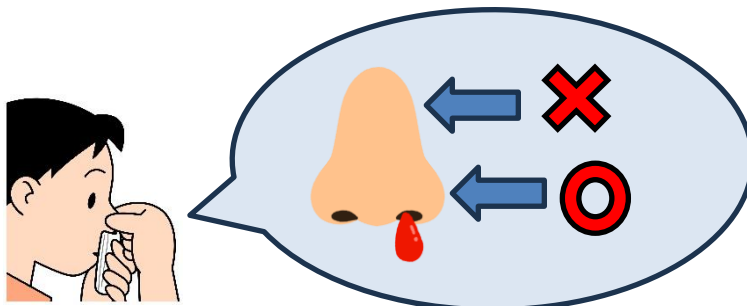
他にも、ぬらしたタオルを全身にあてて風を送る方法もあります。
(タオルはすぐにぬるくなるので、何度も交換します。)

けがの対処法

体育祭期間中、鼻血が出た人がたくさん来ましたが、正しい止め方を知っている人はほとんどいませんでした。よく鼻血が出る人は特に、止め方を覚えておきましょう。

鼻血の止め方

- ① いすにすわる。
- ② 鼻をつまむ。



→少し下を向き、親指と人差し指で小鼻（ぶく膨らんだ部分）を10分くらいつまむ。

チェック

こんな止め方をしてはダメ！

- あお向けになる、上を向く
→血がのどに流れて気持ちが悪くなる
- 後頭部をとんとんたたく
→鼻血を止める効果はない
- あわてず、落ち着くことが大切
- 鼻血が出た日は運動を控え、お風呂はシャワーにする



* 何度も鼻血が出るときは、耳鼻科を受診しましょう *

6月の健康診断

今年度の健康診断はこれで終了です。

実施日	項目	対象	
3日(水)	歯科健診	全学年	8時50分～
10日(水)	眼科健診	全学年	13時30分～

校医の先生から何か指摘があった場合のみ、お知らせを配付しています。病院受診については任意ですが、この機会に相談されることをお勧めいたします。