

# ほけんだより 9月



令和4年9月1日  
京都市立西賀茂中学校  
保健室



約1か月、、、長かった夏休みが終わりました。  
皆さん、今年の夏はどうでしたか？お友達とたくさん遊んだり、家族でゆっくり過ごしたり、部活で仲間と汗を流したり、それぞれ昨年とはまた違った夏休みを過ごしたのではないかと思います。

2学期は、体育大会や合唱発表などの行事がたくさんあります。まだまだ暑い日が続きそうです。暑さを吹き飛ばす気持ちで元気よく過ごせたらいいですね。

## 9月9日は救急の日



けがをした時にけがの状態に合わせた応急処置の方法をみなさんは知っていますか？

転倒した時には、傷口を水でよく洗うことや、<sup>ねんざ</sup>捻挫や<sup>やけど</sup>火傷の時には患部を冷やすなどが挙げられます。

けがをしないことはもちろん、手当の方法を知っておくことは、いざという時にとても大切です。

保健室の前の掲示板などでも手当てについての内容を掲示しています。また、見てみてください。

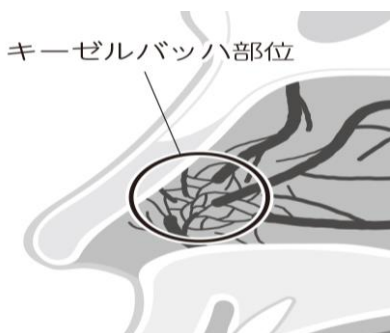
## 《鼻血はどうしてでるのだろう》

夏の暑い時期や、冬の乾燥した時期には特に鼻血が出やすいので注意が必要です。また、1日に何回も出る、一度出したら止まらないなど、いつもと様子が違うときには耳鼻科を受診するようにしましょう。

鼻の穴の皮膚と粘膜が移り変わるところに、「キーゼルバッハ部位」という細く小さな血管が集まる部分があります。子どもにとっての鼻血の原因の多くは、空気の乾燥や鼻炎や湿疹、鼻をいじる癖や外傷によって、この細く小さな血管が傷つき破れることにより鼻血が起こります。他にも夏場ののぼせなども原因の一つです。

鼻血が出たときは慌てず、  
下を向いて小鼻（鼻の柔らかい部分）  
をしっかりとつまみ5～10分安静に  
して止血します。

キーゼルバッハ部位



副鼻腔

前頭洞  
上顎洞  
篩骨洞  
上顎洞

鼻中隔

キーゼルバッハ部位

鼻腔

上鼻甲介

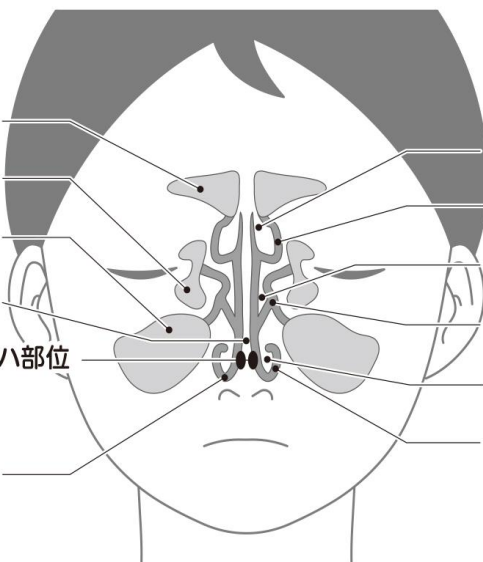
上鼻道

中鼻甲介

中鼻道

下鼻甲介

下鼻道



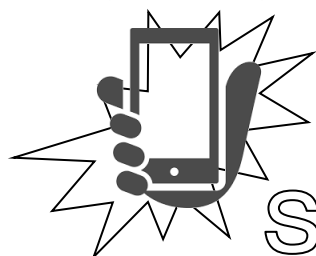


## 汗の大切さ

人は、普段じっとしていても1日500～1,000mLの汗が体から出ています。運動をする時や、暑い日には更に汗の量は増えます。水分を取らないと、体が汗をかけず、体の中に熱がこもり熱中症を引き起こす可能性があります。体の中の失った水分を補給することが大切です。また、水分は一度にたくさん吸収することはできません。マスクをしているとのどの渇きを感じにくく、つい水分が不足しがちです。夏場は30分に1回は水分を取るよう心がけましょう。

体温調節をするために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗は臭くありません。

しかし、放っておくと、汗や皮膚の汚れをエサに細菌が増えて臭くなります。こまめに拭くことで汗が臭くなることを防ぐことができますよ。



**あなたは大丈夫？**

## SNSでのトラブル



スマートフォンやタブレット、GIGA端末などの電子機器は皆さんの身近にあり、とても役に立つ道具です。しかし、これらは使い方によってはトラブルに発展したり、取り返しのつかないことになることもあります。

13歳以上になると、登録できるコミュニケーションツールが増え、直接顔を合わせないやり取りをすることもあるでしょう。

表情が見えない相手とのやり取りは、誤解や勘違いが生じたり、思いやりのない言葉で誰かを傷つけたりすることもあります。相手が目の前にいるとき以上に気を配ることが大切です。

同じ趣味や共通の話題が多いネットだけの友達ができるのもこの頃で、言葉や画像が本当の姿とは限らないことを絶対に忘れないこと、『自分は大丈夫』と思わず、この機会にもう一度、SNSの使い方について自分自身で振り返ってみてください。

インターネットトラブル事例集（2022年版）文部省HP内

## メディアと上手に付き合うための7つのポイント

### 1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

### 2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

### 3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起きていることを知っておきましょう。



### 4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。