

保健だより

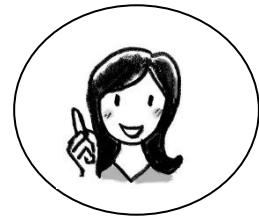


令和4年9月2日(金) 発行 №3

京都市立七条中学校 保健室

この土日で からだのリズムを整えよう

夏休み明けから約1週間がたちました。からだと心の調子はどうですか？
「宿題を一気にやったから寝不足…」「朝早く起きるのが久しぶりでしんどい…」
という人は、この土日を利用して体のリズムを整えましょう。
ポイントは、「おそらく朝8時までに起きる」「昼寝はなるべくしない」です。



こんな時はどうしよう？

この1週間で多かった訴えを中心に、どうしたらよいかを紹介します。

つきゆび

すぐに30分以上冷やしましょう。

ひっぱるのはNG↓



つきゆびは手当てがおくれると、なおるまでに時間がかかったり、指が変形してしまったりすることがあります。また骨折していることがよくあります。痛みが続く場合は整形外科でみてもらいましょう。



鼻血

少し下を向いて、鼻をぎゅっとつまみます。



20分くらいつまんでいると、たいていの場合は止まります。
ティッシュで拭いたり鼻をかんだりをしていると、いつまでたっても止まりません。落ち着いて、このポーズです。おぼえておいてね。



おなかが痛い

まずはトイレに行ってみましょう。



何分かおきにぎゅ～っと痛くなる場合、便を外に出そうとして腸が動いている可能性があります。その時がチャンス！
便が腸を通って下に降りていくのをイメージしながら便器にすわってみましょう。あんがい、うまくいきますよ。



生理痛

おなか（子宮のあたり）を温めて、ひと眠りします。



痛み止めの薬は、痛みが起きたはじめくらいのタイミングで飲むと効きやすいことが多いので、ためしてみてください。
保健室では「湯たんぽ」を貸し出していますので、気軽に来てくださいね。

