

# ほけんたより 9月号

保健職員 坂上陽南  
2年3組

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。  
2学期月といえは、相模祭や体育祭、テストなど、  
いろいろな行事があり、とても疲れると思います。  
ごはんをしっかりと食べたり、けがをしないように気を付けて  
がんばっていきましょう！

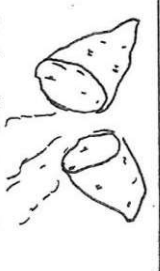
ごはんは  
しゃかりと  
食べましょう！

## 秋は「食欲の秋」

秋は「食欲の秋」といわれるほど美味しい食材が豊富な季節。  
秋の食材は夏の暑さで弱った胃腸を回復し体を温めてくれます。  
今回は秋の食材の特徴と栄養価についての調理法を紹介します。

さつまいも

食物繊維、ビタミンC  
が豊富。  
↓  
身体の老化や血管の老化  
肌荒れを抑制！  
皮ごと食べる  
「焼いも」が  
効率よく栄養素を摂取できる。



栗  
栗の渋皮にはポリフェノールの  
タンニンが含まれている  
↓  
細胞の老化の進行を  
抑えてくれる。  
がん予防にも効果あり！  
渋皮を剥いてしまえば  
勿体ないので、  
甘くしておやつにもなる  
「渋皮煮」

さんま  
秋刀魚

DHAやEPAが  
豊富！  
↓  
脳の老化防止や  
血液をサラサラに。  
生活習慣病予防にも！  
焼くと良質な脂質が  
落ちてしまうため、  
「刺身」「煮魚」  
「炊き込みご飯」に！



# 9月9日は救急の日



救急の日とは？

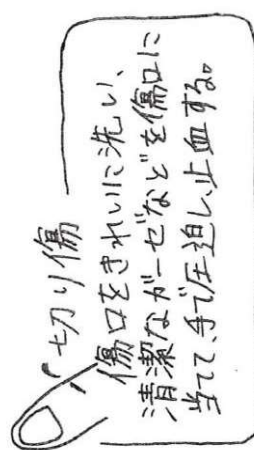
【目的】救急医療や  
救急業務に対する正しい  
理解と認識を深める日。  
みなさんぜひ学校の  
AEDの場所を知って  
おきましょう！

	けが	病氣	その他	合計
8月	16人	23人	2人	60人
9月	76人	68人	59人	203人
10月	74人	51人	94人	219人
11月	36人	36人	100人	172人
12月	38人	76人	94人	208人

上の表は昨年度の保健室の来室人数です。この表の  
けがの項目に注目して見ると、9月・10月が圧倒的  
に多いことかわかります。これからある体育祭の  
練習でけがをする人が増えちゃうと思います。そんな時、  
自分で適切な手当をできるようにしましょう！



すり傷  
傷口の砂や泥などを  
水道水できれいに洗い  
流すことがとても重要です。



切り傷  
傷口をきれいに洗い、  
清潔なガーゼなどを傷口に  
当て、手圧迫し止血する。

ねんざ・つま指  
→アイス

処置としては「RICE療法」を行います。  
Rest 安静にする。 Icing 冷やす。 Compression 圧迫する。 Elevation 高く上げる。