

ほけんだより 9がつ

吉川市立中央中学校
平成26年9月3日
保健室

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。早く生活リズムを取り戻し、気合いを入れ直し、行事の多い2学期を実りあるものにしてください。

しっかり刻もう。朝の生活リズム



体育祭の練習では水筒持参

体育祭の練習では、必ず水筒を持参してください。水筒の中身は、スポーツドリンクが望ましいのですが、カロリーが多かったり、むし歯になりやすくなったりします。粉末のスポーツドリンクを2倍に薄めて用意するのはいかがでしょう。とにかく体育祭までは、各自水筒は絶対持参してください。忘れたからといってちゃっかり、友だちの大事な水筒の中身を飲んでしまうことのないようにしてください。

相談しよう...

あることが原因で学校に足が向かない、眠れない、夏休みにトラブルがあったなどなど心配な事や困った事があつたら、自分だけで何とかしようと考えず、家族や先生といった大人に相談してみましょう。ネットに書きこんだり、自分のからだを傷つけたり、間違った解決をしないためにも、思い切って周りの人に相談してみてください。



体育祭で実力を発揮しよう！

☆ **もうすぐ体育祭** ☆ **ケガ** をしたら どうする!? ☆

練習・予行・本番で...

すり傷 **すぐに水道水でよく洗い流す**



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ だぼく つきゆび **すぐに冷やす**

まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

爪が割れた! はがれた!! **すぐに水洗い・消毒**

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



すぐに石けんと水で洗います! **蜂に刺された**

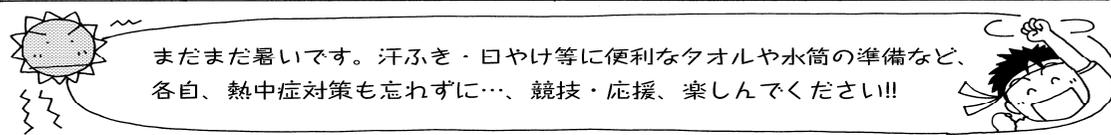
洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血 **鼻をつまんで下を向く!**

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに…、競技・応援、楽しんでください!!



間もなく体育祭です。本番で実力を発揮するには、まずけがをしないことです。練習を含め、自分が注意していれば防げるけがはしないようにしましょう。けがは「**安静・冷やす・固定・高く上げる**」が基本です。

くるぶしソックスの危険

最近では、骨折以上に靭帯や、関節、腱を痛めるケースが多くなっています。足首はとてめけがの多い部位でもあります。靴下でしっかり保護することが大事です。二人三脚のベルトを付ける時も、大縄跳を跳ぶ時も、しっかりした長い靴下が足首を保護してくれるのです。くるぶしソックスは、学校生活には、向きません。