

# 保健だより 9月号 旭中 保健室

長い夏休みが終わり、いよいよ二期が始まりました。オリンピックでは日本人選手がたくさんメダルをとり、多くの感動がありましたね。

二期は行事が続きます。まずは、体育大会。まだまだ暑い日が続きます。休み明けの体を早めに元に戻して、体調管理に気をつけて、どのクラスも全力でがんばってください。

## 9月1日は防災の日

2011年3月11日に起きた東日本大震災を教訓にして「いつかは必ず起こる」と考え、できるだけ準備をしておくことが大切です。いざというときのために、日頃から次のようなことの確認・準備しておきましょう。

- ・非常持ち出し品
- ・救急用品
- ・避難場所
- ・家族との連絡方法
- ・消火器の使い方
- ・119番通報の仕方

### 防災 家族会議 記録

一度、記入してみよう!

避難・集合場所は?

足りない備蓄は?

連絡の取り方は?

自分の身の守り方は?

年に1度は家族全員で確認しておこう!

### スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いがけをしないように細心の注意を払うのは当然ですが... そしらがをしてもまだときはどうする? 9月9日は救急の日

**あり傷** ...や切り傷などで出血しているときは...  
水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

**はな血** 鼻を7分間下を向く。なげがけ止まらなときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

**RICE療法**  
おぼえておいてね!  
Rest: 動かさず安静に!  
Ice: 氷のうなどで冷やす!  
Compression: 伸縮する包帯を巻くなどして圧迫する!  
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

心配が残る場合は+受診してみましょう。

安静・冷却  
圧迫・挙上!

体育大会の練習などで、一年で最もけがが増える時期です。運動の前後にはしっかりストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。擦り傷で傷口を洗うときも水でぬらすのではなく、傷口に入り込んだ砂まで洗えるように手でこすり洗いをしましょう。学校でけがをした場合には、よく洗ってから保健室に来てください。

わたしたちはいつ、どこで急病人やけが人に遭遇するかわかりません。外出先などで自分自身が救急車を呼ぶときがくるかもしれません。

いざというときのために  
救急車の呼び方を確認しておこう!

- ①「119」に電話をし、「救急です」と言う。
- ②場所を分かりやすく伝える。(住所・目印になるものなど)
- ③患者の様子を具体的に伝える。(いつどのよう、具合が悪くなったか、現在の顔色、呼吸の様子など)

★ 救急隊の人に聞かれたことに落ち着いて答えてください。

# 爪 伸びすぎませんか？

爪が爪の役割をきちんと果たしていますか？



伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時の邪魔となり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり…。

手の平側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがベストの長さです。今のみなさんの爪の長さは…？ 体育大会の練習で「友だちの目に入ってしまった、ひっかいてしまった、めくれた…、折れた…、はがれた…」なんてことにならないように、チェックしてみてくださいね。



2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!…

…といきたいところですが、ダルい！ 眠い！ という声もちらほら…

夏休み中にくるってしまった生活リズム、早く調整しましょう！



- ① まずは早寝をしましょう！！ 見たいテレビは我慢！ また、テレビや携帯電話などの強い光を寝る直前まで浴びていると、体が夜であることを感じられなくなってしまい、質の良い睡眠がとれません。就寝前はテレビ・パソコン・携帯電話・ゲームなどは控えよう！
- ② 朝食は一日のパワーの源です。朝食習慣がない人は、バナナ一本でもいいので食べる習慣をつけよう！
- ③ 適度に体を動かして、ストレス発散！

意識して生活を送って、早いうちに生活リズムを取り戻そう！

もうすぐ体育祭！ 足にいい靴はいてる？

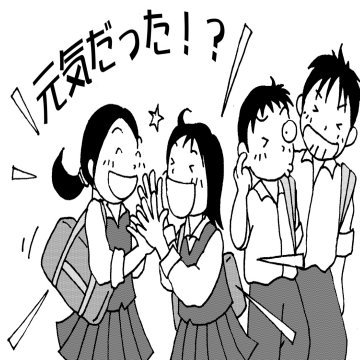
かかと部分がしっかりしている

指が動かせる 適度な余裕がある

成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものをはいたり、きつくなったのにムリにはいたり、かかとをふんだりしていませんか？

この部分が曲がる

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、様々な障害の原因になります。



保護者のみなさまへ

新学期が始まりました。長い夏休みが明けて、夏休みにつけたよくない習慣を残したまま、体育大会の練習が始まってしまう生徒もいると思います。色々な不調が出てきてしまうこともあると思います。ご家庭でも、朝なかなか起きてこない、食欲がない、なんとなく元気がないなど健康観察をしてください。何か気になることがありましたら、いつでもご相談ください。