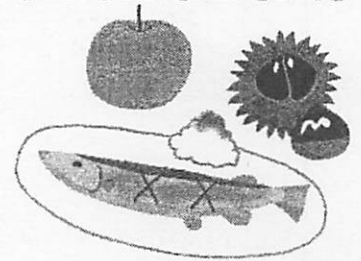


保健だより 9月

平成 30 年 9 月 5 日
大和市立つきみ野中学校
保健室

夏休みが終わり、元気に登校できている人もいれば、ちょっとだるそう
そうな人もいますね。まだまだ暑く、運動会もある 9 月はこれまで以上に
体調管理に気を付けなくてはなりません。

2 学期も運動会に勉強に部活にと皆さんの活躍を楽しみにしています！



運動会練習が始まりました♪

最高の運動会にするために気を付けてほしいポイント！

① 必ず朝ごはんを食べてくる！

運動会練習も本番も午前中に時間を多く取ってあります。朝ごはんを食べないとエネルギー不
足に…簡単なものでいいのでご飯を食べてこよう！特におみそ汁はオススメです！
熱中症予防に必要な塩分は食事からとるようにしましょう！

② 睡眠時間を十分にとる！

寝不足は体調不良の大きな原因。ケガもしやすくなり、パフォーマンスも低下します。理想は
22 時就寝！また、眠りの質も大切です。寝る前のスマホや TV はやめましょう。

③ 水分補給はこまめに！

水分は喉のかわきを感じる前にこまめにとろう！水筒の中身は普段ならお茶や水で十分です
が、暑い中何時間も運動をする場合はスポーツドリンクが熱中症予防に効果的なのでおうちの人
と相談してみてくださいね。

④ つめは切っておこう！

意外に多い、つめのケガ。つめには指先を守り、力を入れるときに支えるなどの大切な役割があ
ります。のびすぎると引っかかりやすくなり、ケガの元です。1 週間に 1 回くらいはチェックしま
しょう。つめ切りは保健室にもあります！

つめの正しい切り方

白い部分を少し残し、角を指より少し長く残して
くいこまないようにして切ります。
つめの長さは、手のひらのほうから指を見て
出ていないくらいがちょうどいいですよ。



突然ですが、クイズです！つきみ野中学校のAEDがどこに設置されているでしょう？

- ① 保健室 ② 事務室前（職員玄関） ③ 体育館の入口 ④ 1年生の昇降口の横



倒れている人を見つけたらすぐに周りの大人に知らせよう！

いざという時のために校内のAEDの場所を覚えておこう！

AED（自動体外式除細動器）とは、心室細動を起こした心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。心室細動を起こしてから電気ショックまでの時間が長いほど生存率が低下するので、迅速なAEDの使用が大切です。

⑤: 夕景の×××

応急手当正しいのはどっち？ きちんとした知識を身につけよう

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる

2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する

3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる

4 手足のねんざ・打撲

A 動かさず、冷やして冷やす。マッサージをする

B 安静にして、過度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす

5 つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす

6 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



「その服装で大丈夫？」

真夏の暑い中、制服の中にTシャツ・短パン、その上に長袖のYシャツ、さらに女子はベストを着ている人もいます。体操着では長袖のジャージを着ている人も…「その服装で暑くないの？大丈夫？具合悪くない？」といつも心配して声をかけています。

服装はTPOをわきまえることが大事と言いますが、それはマナーだけの話ではなく、体調管理の面でも同じだと思っています。ぜひ一度、服装について考えてみてください。

服装チェック

- 朝、天気予報を見てその日の服装を決めている
- 教室や屋外など場所に依じて調節できるように工夫している
- おしゃれやこだわりにとらわれず、その時の温度や体調に適した服装を心掛けている
- たくさん汗をかきそうな日には着替えを用意している

❀全部クリアを目指そう！❀



具合悪くなっちゃうよ…
あせもができるかも…