

保健だより9月

今月の保健目標

けがの予防に
努めよう

おおたかの森中学校 保健室

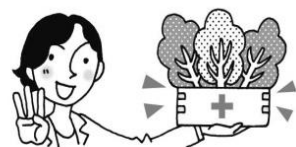
充実した夏休みを過ごせましたか？心もからだも、夏休みモードから学校モードに切り替えて、2学期も充実したものにしていきましょう。

これから体育祭に向けて、取り組みが本格的に始まります。今月の保健目標にあるように、けがの予防に努め、大きなけがをしないで体育祭当日を迎えることができるようにしましょう。



みなさんはけがをしたときに正しい手当ができますか。すり傷など、傷が浅いとそのままにしがちの様ですね。砂や泥などの汚れをできるだけ落としてきれいにしましょう。

自分でできる 応急手当の 基本は3つ



こんなときは

・保健室または病院へ

- ☐ 痛くて動かせない。
- ☐ 変色したり、変形したりしている。
- ☐ 出血量が多い。
- ☐ 気分（顔色）が悪い。
- ☐ 冷や汗が出ている。



洗 う

すり傷



水道の流水で、傷口を洗い流す。

目にゴミが入った



洗面器の水の中で、まばたきをする。

【知識】薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。

何のために？

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- 傷をつけずに、異物を取る。
- 水道水の塩素には、消毒の効果も。

冷 やす

やけど



水道の流水で、痛みがおさまるまで。

突き指・打撲



氷を入れたビニール袋で、20分間。

【知識】やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

何のために？

- やけどをした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛みをおさえる。
- ケガの回復を助ける。

押 さえる

切り傷



清潔なハンカチなど、傷口に当てて。

鼻血



顔を下に向け、鼻をつまむ。

【知識】鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。

何のために？

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

応急手当の後も 自分でチェック

⚠ 傷の状態（痛み、腫れ、変形）や傷口の変化に注意。

⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。



体育祭に向けてからだの準備も忘れずに

① 早めの就寝！

寝不足だと、疲れやすく、集中力も切れけがが起こりやすくなります。練習の疲れをとるためにも、早く布団に入りぐっすり寝ましょう。

② 朝ご飯をしっかり食べよう！

朝ご飯は頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。きちんと食べてパワーをつけましょう。

③ 水分補給を忘れずに！

いつもより多めの水分補給を心がけましょう。ただし、冷たいものを一気に飲むと、お腹を壊すこともあるので、ゆっくりこまめに飲むようにしましょう。

④ 汗の始末はしっかりと！

汗をかいたままにしておくと、体が不潔になるだけではなく、体の熱をうばい体調を崩す原因になります。着替えが必要な人は自分で持ってくるようにしましょう。

⑤ 身だしなみを整えよう！

爪は伸びていませんか？靴ひもはほどけていませんか？思わぬけがにつながる可能性があります。身だしなみを整えて練習に臨みましょう。

保護者の方へ

- ・1学期に行った健康診断の結果、「結果のお知らせ」を受け取り、休み中に治療を済ませている場合には報告書の提出をお願いいたします。
- ・管理カードを配付され、夏休み中に病院で受診し、内容を記入していただいた場合には、提出をお願いいたします。
- ・夏休み中の部活動、登下校等でけがをした際には、部活動顧問又は担任までご連絡ください。