

ほけんだより 9月号

平成30年9月20日 流山市立常盤松中学校 保健室

爪・くっ 体育祭前にチェックしよう

体育祭の練習が本格的になり、校内が活気ついています。

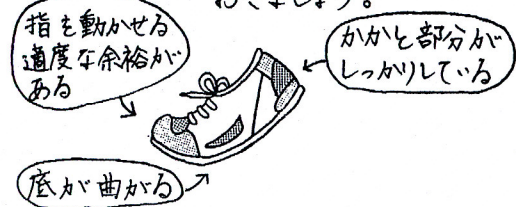
朝晩は少しずつ涼しくなってきましたが、日中は湿度が上がれば、まだまだ熱中症の危険がひそんでいます。生活リズムを整えて朝ごはんをしっかりと食べるなど、体調管理を心掛けましょう。



爪かひびきすぎませんか？
爪かひびくと、ふとして拍子にひっかかって割れたり、はがれたりしてしまいます。

自分が痛い思いをするだけでなく、誰かへぶつかった際に相手をひっかいて傷つけてしまうことも...。適度な長さに切っておきましょう。

足に合わない靴はけがのもと！
自分に合った靴をはき慣れさせておきましょう。



もうすぐ体育祭 ケガをけからそうする？

練習・予行・本番で... どうする？

すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す

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。

ねんざ 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!!

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。

頭をかかえて貧血・立ちくらみ
頭も下げるのがポイント。倒れて別のけがを負う前に、しゃがみましょ。ひびくときは横になり、仰向けの状態で足を高くすると回復しやすくなります。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

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!!

☆ 治療・検査受診状況 ☆ (9月19日現在)

	治療・検査が必要な人	治療・検査を受けた人	学年別治療率
眼科 視力	200人	133人 (66.5%)	1年 46人 (71.9%) 2年 42人 (57.5%) 3年 45人 (71.4%)
耳鼻科	149人	73人 (49.0%)	1年 33人 (66.0%) 2年 31人 (53.4%) 3年 19人 (46.3%)
歯科	52人	22人 (42.3%)	1年 10人 (43.5%) 2年 10人 (50.0%) 3年 2人 (22.2%)

○ 治療率は、「治療・検査済み報告書」の提出をもって算出しています。
○ 治療中・経過観察中の場合は、おうちの人にサインをもらって、報告書を提出しましょう。

風しんに注意！ 予防接種は済んでいますか？

千葉県感染症情報センターによると、県内の風しん罹患者が今年8月を中心に増加しているとのこと。
風しんは発熱・発疹・リンパ節腫脹を特徴とするウイルス性発疹症で、学校感染症第2種に分類され、出席停止になる感染症です。予防には、麻疹と同じく、2回の予防接種が効果的と言われています。母子手帳を確認して、2回の予防接種を目指しましょう。