



ほけんだより



9月号 No. 5

鎌ヶ谷市立第四中学校 保健室

新学期が始まりました。夏休みはどうでしたか？今月は体育祭があります。3年生にとっては最後の体育祭。けがなく、活躍できることを期待しています。



9月9日は救急の日

9月1日は防災の日。9月9日は救急の日など、9月は命や安全に関する日が多くあります。体育祭の練習も始まり、けがが多くなるため、応急手当について再確認してみましょう。



<すり傷>

水道水でよく洗い流す。出血のひどいときはガーゼやばんそうこうをします。血が止まらなかったり、傷口が大きい場合は、病院を受診しましょう。消毒液よりも水道水で洗うのが一番の消毒です。

<ねんざ、打撲>

すぐに冷やし、安静にする。けがをしてそのままにしておくと、はれたり、痛みが増します。軽症でも痛みがあるときは運動をひかえましょう。また、自分で対処できないときはすぐに周りの人に助けを求めましょう。

ねんざや打撲のときにはRICE（Rest：安静にする。Ice：冷やす。Compression：包帯を巻くなどして圧迫する。Elevation：けがをしたところを心臓より高くする。）が効果的です。覚えてくださいね。



<鼻血>

鼻をつまんで、やや下を向き、ティッシュなどでおさえます。上を向いたり、横になったり、首の後ろを叩いたりしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



<爪が割れる、爪がはがれる>

はがれた爪は無理に取らずに、元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときは病院を受診しましょう。

体育祭に向けて準備しよう！！

9月27日の体育祭に向けて、万全状態でよい成果が出るように体調を整えましょう。いくつか大事なことがあります。体育祭前に確認してみてください。

☆朝ごはんはしっかり食べる。

朝ごはんを食べないとパワーが出ません。熱中症にもかかりやすくなります。毎朝しっかりと朝ごはんを食べること。

☆朝の健康チェックをする。

朝から体調が悪いときは無理をしないようにする。朝から発熱や疲労感があるときは要注意！！

☆手足の爪は短く切る。

爪が長いと、爪が割れたり、はがれたりします。長い爪で友達を傷つけてしまうこともあるので必ず切ってくるようにしてください。

☆ハンカチ・タオルを必ず持ってくる。

ハンカチ・タオルを持っていない人が多いことに驚きます。汗ふきのため、ハンカチ・タオルは毎日持ってきてきましょう。

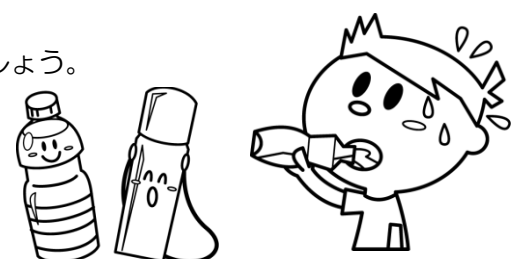
☆水分を多めに持ってくる。

大きい水筒を持ってきたり、水筒を2本持って来たりと毎日多めに水分を準備し、持ってきてきましょう。

☆熱中症には要注意。

運動中だけでなく、運動の前や後にもしっかり水分補給することを忘れないでください。

まだまだ暑い日が予想されますので、熱中症対策は万全に。



体育祭で活躍できるように、体調管理はしっかり行いましょう！