



# 保健だより

平成 28 年 5 月 11 日  
豊玉中学校 保健室

## 運動会練習が始まっています！

これから約3週間、毎日運動会練習があります。この時期は体調を崩したり、ケガをしたりして保健室に来る人がとても多くなります。ケガや病気で運動会本番に参加できないということがないように、体調を整えるとともに、ケガにも十分気をつけて頑張りましょう！

### 運動会練習に向けて…

#### 体調管理

##### ①朝ごはんをしっかり食べる

→1日に何時間も運動会練習がある日もあり、朝ごはんを食べずに登校すると普段は平気でもこの時期は倒れてしまうこともあります。エネルギーをたくさん使うので、3食きちんと食べるようにしましょう。



##### ②睡眠&休けい

→毎日しっかりと睡眠をとるようにしましょう。いつも以上に体が疲れていますので特に疲れたと感じた時は無理をして練習を続けるとケガにつながることもあり危険です。少し休むことも必要です。

##### ③必ず準備運動をしてから！

→しっかりと準備運動やストレッチをせずに走ると体を痛めます。太ももやふくらはぎが肉離れのような状態になることもあり、本番で走れなくなってしまいます。昨年の運動会シーズンに多かったケガは肉離れ、筋肉痛、ねんざ、すり傷です。防ぐことができるケガですので、面倒だなと思ってもしっかり準備運動はしましょう。

##### ④こまめに水分補給

→この時期でも熱中症になります。思っている以上に汗をかいて水分が出ていってしまっていますので、「のどがかわいた」と思う前に水分をとることが大切です。



##### ⑤汗をふいて清潔に！

→運動をして汗をかきます。かいた汗をそのままにしておくと、体調をくずしたり、皮膚があれたりします。また、においの原因にもなります。タオルでふき、たくさん汗をかいた時は着替えましょう。

## ケガの手当て

### ①すり傷

- ①すぐに傷や傷の周辺を水できれいに洗いましょう。
- ②血が止まらない時はきれいなガーゼでおさえます。
- ③保健室へ！（学校では消毒後、ばんそうこう等をはります）



### ②ねんざ（ひねった）・打撲（ぶつけた）

- ①冷水や氷で冷やします。
- ②ねんざや骨折の疑いがある時は包帯などで固定をします。
- ③痛みやはれがひどい時は病院へ行きます。

手当ては <sup>ライス</sup> RICE 処置が基本

覚えてね!

レスト Rest(安静)  
動かさない  
いじらない

コンプレッション Compression(圧迫)  
内出血をひどくしないように

アイシング Icing(氷冷)  
氷のうなど冷やし  
はれをふせぐ

エレベーション Elevation(挙上)  
患部をできるだけ  
心臓より高く

## 5月12日(木)は歯科検診です！

全学年が対象です。当日の朝は必ず全員が歯みがきをしてから登校しましょう。さて、歯科検診を受けていて、歯科医さんが数字や英語を言っているのを聞いて、「何を言っているのだろう」と思ったことはありませんか？実はおもに以下のようなことを言っています。今回の検診ではぜひ何と言っているのか聞いてみてくださいね。

#### 【歯科検診で使うおもな用語】

- 1番～8番 →歯の位置を示している数字。
- C →むし歯のこと。
- CO →まだ完全なむし歯でないが、むし歯になりかけている歯。
- 斜線・なし →むし歯でなく問題ない歯。



※健康診断の結果、手紙をもらった人はなるべく早く病院へ行きましょう。  
5/11 時点で結果配付済み→内科検診（1年のみ）、耳鼻科検診、眼科検診