

保健だより

NO.4

平成27年5月29日

練馬中学校 保健室



運動会練習が始まっています！

6月6日の運動会に向けての練習が始まっています。1年生は初めての経験で、疲れもたまっているかもしれないですね。練習期間中は、特に規則正しい生活を心がけ、万全の体調で練習と本番に参加できるように各自で体調管理を行ってください。



これからの保健行事予定

6/4(木) 尿検査二次予備日

対象者は当日朝8:15までに保健室に提出してください。

6/10(水) 健康相談(13:20~保健室)

事前調査による希望者と内科検診を欠席した人などが対象です。



保護者の皆様へ

●「水泳指導前健康調査及び健康相談のお知らせ」を配布します。水泳指導について心配なことなどがありましたらご記入ください。また、健康相談の希望の有無についてのご記入もよろしくお願いたします。6月3日(水)までに学級担任にご提出ください。

● 健康診断の結果について

各検診後、治療や受診の必要があるお子さんには順次お知らせ用紙をお渡ししています。治療等の指示がある場合は早めの受診をお願いいたします。また、受診された場合「受診報告書」の提出をお願いします。

年度当初の問診票や調査用紙への記入にご協力いただきありがとうございました。身体計測の結果や各検診結果をまとめた「定期健康診断の記録」は6月下旬にお渡しいたします。

もうすぐ運動会です！！

こんなことに注意しよう。

① 自分のからだは自分で守ろう。

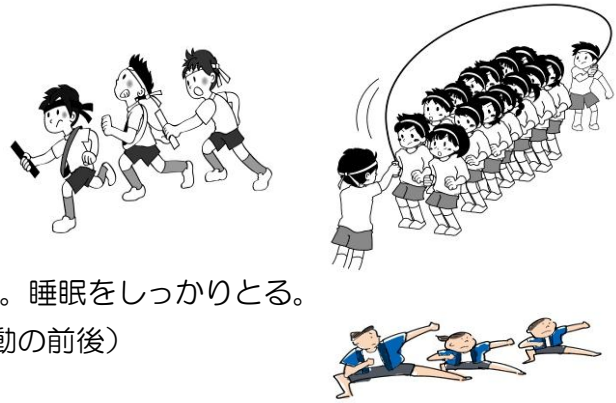
調子の悪いときは先生や周りの人に言う。

② 規則正しい生活をしよう

早寝早起きをする。朝ご飯をしっかりと食べる。睡眠をしっかりとる。

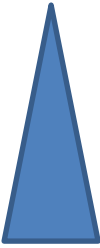
③ 水分はこまめにとろう。(のどがかわく前や運動の前後)

④ 長い爪は必ず切っておく。



熱中症に気をつけよう

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かないことにより体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気やだるさなどの症状が現れ、重症になると意識障害などがおこる症状のことです。

分類	症状	重症度
1度	めまい、失神、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗	
2度	頭痛、気分の不快、おう吐、だるさ、力が入らない	
3度	意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温	

熱中症対応の手順は「FIRE」で。

Fluid (水分の摂取)・・・熱中症予防には水分補給(長時間の運動では塩分を含んだもの)が必要。

Ice (体の冷却、涼しい場所へ)・・・太い血管が通っている首回りなどを冷やします。

Rest (運動の休止)

Emergency (緊急事態の認識、119番通報)

運動会のケガなどの手当について

●すり傷、切り傷

→保健室前の水道で、砂などの汚れをできるだけ落としてきてください。その後で処置をします。

●突き指、ねんざ、打撲

→氷で15分ほど冷やし処置をします。その後競技に出られるかの判断をします。

注意：すぐに競技に出る場合は湿布を貼りません。競技終了後、再度救護場所に来てください。

※他人の血液には触れないでください。基本的には先生が処置をします。

※意識がない・ぼーっとしている人がいたらすぐに先生へ連絡してください。

※足をけがしたり、頭をうつようなケガをした人を無理に歩かせないでください。

