

ほけんだより

5月



石神井西中学校
保健室
5月7日発行

運動会練習が始まります！

5月は、運動会練習のため、体育の授業や全体練習など身体を動かす機会が多くなります。それに加えて、暑い日があったかと思えば寒くなったり等、気温が安定しない日々が続く傾向にあります。そのため、西中生の身体にとっては負担の多い1か月となることが予想されます。

そんな5月を乗り切るためには、ありきたりですが、質の良い睡眠、バランスのとれた栄養をとり、体力をつけることが大切です。また、気温への対策として汗をふくタオルや薄手のはおりを準備をすること、熱中症対策として水筒を持参してこまめに水分をとることなども重要です。

運動会を元気に迎えるために、意識をしてみてくださいね。



- ・健康診断は順調に進んでいます。
5月7日現在、
身体計測
視力検査
聴力検査
腎臓検診（尿検査）
眼科検診
が、すでに終了しています。

・視力検査の結果のお知らせをお渡ししました。こちらは、両眼ともにAである生徒以外の保護者の方にお渡ししています。緑色の用紙となっておりますので、受診後、すみやかに学校へご提出をお願いします。

・たまに、「AとB（もしくはBとB）でも病院に受診をしないといけませんか？」という質問をうけることがあります。養護教諭としては、「前回病院を受診したのが最近でないのならば、受診したほうがいいと思います」と答えています。

Bというのは、近視になりかけている状態と考えます。つまり、本人はまだ見えづらさ等の不便を感じておらず、受診の必要性に疑問をもたれることもあるでしょう。しかし、中学生の近視は比較的進みやすい特徴があり、B程度の近視の「なりかけ」の状態であれば、病院を受診することで近視の進行を食い止めることができる場合があります。そのため、B以下の検査結果の方にはお知らせを配布しています。

けがをする生徒が増えています

運動会のための準備が着々と進んでいます。運動会で踊るカノンやサクセスの練習、選手決めのためのタイム計測など、徐々にモチベーションが高まっている生徒たち。一生懸命がんばるがゆえのケガや筋肉疲労など、保健室の利用者も少し増えてきています。

知っておくと便利な、ケガや応急処置を知るためのコラムを集めました。ぜひご一読ください。

だ ぼ く れ い き や く こ お り り ゆ う

打撲の冷却に氷がよい理由

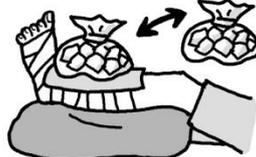
- 氷は溶けるときに効率的に患部から熱を奪う。
- 0℃をキープできるので冷やしすぎを防げる(冷凍庫から出したては冷たすぎるので、溶け始めか氷嚢に少し水を入れる)。
- 患部の形に合わせやすい。



RICE処置での ※RICE処置とは、Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)のこと。

冷却・圧迫における注意点

冷やしすぎによる
凍傷に注意!



氷はタオルの上から当て、患部の感覚がなくなったら、いったん氷を外す(感覚が戻ったらまた冷やす)。

圧迫しすぎによる
血流や神経の障害に注意!



ときどき指先などをつまんで感覚を確かめたり、皮膚やツメの色をチェックする。

RICE⇒PRICE⇒POLICE

けがの応急処置の基本項目は『RICE』(R:安静〔Rest〕、I:冷却〔Ice〕、C:圧迫〔Compression〕、E:挙上〔Elevation〕)といわれていました。その後、『P:保護〔Protect〕』を加えた『PRICE』が使われるようになり、さらに近年では、必要以上の固定や安静は損傷した組織の修復に悪影響を及ぼすとする考え方から、『R:安静〔Rest〕』を『OL:最適な負荷〔Optimal Loading〕』に変えた『POLICE』が広まりつつあります。

こんなとき、けがをしやすくなります



- 睡眠・休養不足
- 慣れていない作業や行動
- イライラしている
- 急いでいる
- 限界を超えている